

ぜひ、おでかけ
ください！

石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060で、特別展「鉄道の開通と小さな旅～西武・東上沿線の観光」を開催中(11月11日(日)まで。午前9時～午後6時)。
▶休館日:月曜(10月8日祝は開館、9日(火)は休館)▶観覧料:一般300円など

練馬区公式アニメキャラクター「ねり丸」© 練馬区

ねりま 区報

10/1 ➡

平成24年(2012年) 第1625号
毎月1日・11日・21日発行

発行/練馬区 編集/広聴広報課広報係
〒176-8501 豊玉北6-12-1
☎3993-1111(代表) FAX 3993-1194
〈夜間・休日〉☎3993-1101
<http://www.city.nerima.tokyo.jp/>

今号の注目情報

- 練馬区地域コミュニティ活性化プログラムを策定 3面
- 大泉学園駅北口地区再開発が始まります 3面
- 牧野富太郎生誕150年記念特別展 12面

節電へのご協力 ありがとうございました

区は、夏期の節電対策として、7月から区立施設の室温28℃設定や照明の部分消灯などの節電対策に取り組んできました。引き続き、照明の部分消灯などの節電対策を継続します。区民の皆さまも無理のない範囲で、節電へのご協力をお願いします。▶問合せ: 環境計画推進係 ☎5984-4702

始めよう! 続けよう! 楽しくスポーツ

スポーツを始めたくてもきっかけがない、始めたけれど長続きしないという方は多いのではないのでしょうか。ここでは、皆さまの「始める」「続ける」を応援する区立施設や、SSC(総合型地域スポーツクラブ)などを紹介します。

▶問合せ:スポーツ振興課管理係 ☎5984-1372



2面で紹介

仲間と一緒に楽しもう! SSC

誰でも気楽に楽しめる! ニュースポーツ

イベントたくさん! 体育の日記念行事

トレーニング室で行われるエアロビクスやストレッチなどの指導は、初心者でも楽しく参

グループレッスンも充実



体組成測定で自分に必要なトレーニングがわかります

体脂肪や筋肉の量を調べることが出来る体組成測定や体力測定を行っています(体力測定は光が丘体育館のみ)。測定結果を基に指導員がアドバイスをします。

各種測定で自分を 知るチャンス

トレーニング室には専門の資格を持った指導員が常駐しています。器具の使い方の説明はもちろん、それぞれのレベルに合ったプログラムの作成も行っています。

初心者でも安心

どなたでも、気軽にスポーツを始められる施設として、区立体育館(6施設・桜台体育館を除く)にあるトレーニング室を紹介します。

始めるきっかけ、体力づくりに トレーニング室

加えるグループでのレッスンです。仲間づくりにもお勧めです。

トレーニング室を 利用するには

トレーニング室を使うには事前に利用説明を受け、会員登録をしてください(事前の予約は不要)。住所を確認できるもの(運転免許証、保険証など)、運動着、上履きを持参の上、直接体育館にお越しください。

トレーニング室利用案内

- ▶対象:区内在住・在勤(在学)の15歳以上の方(中学生を除く)
- ▶開館時間:午前9時～午後9時30分(休館日:第2月曜。祝休日の場合は開館。翌日は休館)
- ▶料金(2時間):一般200円、65歳以上の方・障害のある方100円、75歳以上の方無料

施設名	所在地	電話番号
総合体育館	谷原1-7-5	3995-2805
上石神井体育館	上石神井1-32-37	5991-6601
平和台体育館	平和台2-12-5	5920-3411
大泉学園町体育館	大泉学園町5-14-24	5905-1161
光が丘体育館	光が丘4-1-4	5383-6611
中村南スポーツ交流センター	中村南1-2-32	3970-9651



「ねりま区報」は、朝日・産経・東京・日経・毎日・読売の各新聞に折り込んでお届けしています。また、駅・金融機関・郵便局・公衆浴場・ファミリーマート・セブン・イレブンや区立施設にも置いています。

【掲載内容について】 講座・大会などの対象は、原則として区内在住・在勤(在学)の方です。 ※郵送・ファクス・電子メールでの申し込みは、1人1通に限りです。 ※参加費など記載のないものは無料です。 ※区役所へ郵送する場合の宛先は、郵便番号(〒176-8501)と部署名のみで届きます。

ラケットテニス

柄の短いラケットとスポンジ製のボールを使うミニテニス



ねりまの生涯学習マスコット「らぼ」 © 練馬区

ビーチボールバレー

ビニール製のボールを使い、バドミントンコートで行うバレーボール



グラウンド・ゴルフ

木製のクラブと専用のボールを使う簡単なゴルフ



ニュースポーツは、技術やルールが簡単で、適度な運動量のレクリエーション性が高いスポーツです。年齢や性別にかかわらず誰でも楽しめるスポーツとして注目されています。下記の体育の日記念行事でも体験できます。

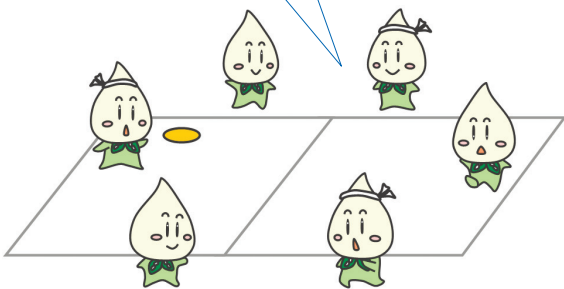
誰でも気軽に
楽しめる！
ニュースポーツ

用具の貸し出しもしています

現在、17種目の用具の貸し出しを無料で行っています。また、簡単なルールブックも配布しています。どうぞご利用ください。▼問合せ：スポーツ振興課振興係 ☎ 5984・1948

ドッチビー

柔らかいディスクで行うドッジボール形式のゲーム



区内7カ所の区立体育館を拠点に、地域の方が中心となって運営する会員制のクラブです。「誰でも」「いつでも」「世代を超えて」「好きなレベルで」「いろいろな種目を」楽しめます。健康づくりはもちろん、スポーツを通じた仲間づくりにぜひSSCをご利用ください。

SSCとは

スポーツを長く続けるためには、仲間をつくって一緒に楽しむことが大切です。ここでは、区が支援しているSSCを紹介します。

仲間と一緒に
楽しもう！
SSC
(総合型地域スポーツクラブ)

こんな活動をしています

SSCでは、子どもから高齢者まで参加できる会員向けの種目のほか、会員以外でも参加できるスポーツ教室やウオーキング、バスハイク、キャンプなどさまざまな活動をしています。



キャンプやスポーツ大会など楽しいイベントがいっぱいです

SSCに入会するには

直接、各SSCにお問い合わせください。 ※電話番号は下記の体育の日記念行事をご覧ください。



体育館と温水プールを

10/8 (祝)

体育の日記念行事

無 料 開 放

10月8日(祝)の体育の日に、SSCと区が共催で記念行事を行い、区立体育館と温水プールを無料開放します。会員の方はトレーニング室も無料で利用できます。また、誰でも気軽に楽しめる

ニュースポーツや模擬店も行います。直接会場へおいでください。

▶ 問合せ：スポーツ振興課管理係

☎ 5984-1372、各体育館(温水プール)・SSC

- 大泉学園町体育館 (温水プール) ☎ 5905-1161
- SSC 大泉 ☎ 3921-1300

卓球、ゴムバンドヨガ、太極拳	10:00~12:00
SSC紹介コーナー、ゲームコーナー(小学生以下の方)	10:00~15:00
ビーチボールバレー、水中運動	11:00~12:00
オリンピックテールを探せ	11:00~12:00 14:00~15:00
実演(チアリーディング、フラダンス、空手、和太鼓)	12:00~13:00 13:30~14:30
ワンポイント水泳指導	13:00~14:00
空手教室(小学生以下の方)、体組成測定、健康相談	13:00~15:00
フライングディスク、ドッチビーなど	13:30~15:00

- 上石神井体育館 (温水プール) ☎ 5991-6601
- SSC 上石神井 ☎ 3929-8100

ビーチボールバレー、ラケットテニス、シャフルボード、トランポリン、跳び箱、卓球、輪投げ・フープ・トンネル・マットの山・スポーツチャンバラ(小学生以下の方)	9:00~15:00
実演(ダンスなど)	11:30~12:30

- 平和台体育館 (温水プール) ☎ 5920-3411
- SSC 平和台 ☎ 5921-7800

バドミントン・卓球(小学生以上の方)	9:00~12:00
水中体操教室	10:00~10:50
こどもアスレチック(幼児~小学生)、トランポリン・的当て・輪投げ(幼児以上の方)、スポーツ吹き矢(小学生以上の方)	10:00~12:00
親子deプール(幼児~小学2年生と保護者)	11:00~12:50
実演(チアダンスなど)	12:10~12:50
ファミリーオリンピック(幼児以上の方)	13:00~15:00

- 桜台体育館 ☎ 3992-9612
 - SSC 桜台 ☎ 5912-9900
- ※併設の開進第三中体育館も使用します。

ダブルダッチ(小学生以上の方)	9:00~11:00
社交ダンス、フットサル(小学生)	9:00~12:00
グラウンド・ゴルフ	9:00~16:00
チェス(小中学生)	10:00~12:00
シャフルボード・輪投げ・ゲーム(幼児~小学生)	10:00~16:00
ヒップホップ(小中学生)、ノルディックウオーキング	11:00~12:00
卓球、バドミントン(小学生以上の方)	12:00~16:00
ソフトテニス(小学生以上の方)	13:00~16:00

- 中村南スポーツ交流センター (温水プール) ☎ 3970-9651
- SSC 豊玉・中村 ☎ 5848-9151

フットサル(小学生以上の方)	9:00~10:30
空手交流戦(公開試合)	9:30~12:00
実演(バトントワリング)	11:00~11:10
実演(チアリーディング)	11:20~11:50
エアロビクス(18歳以上の方)	13:00~14:00
ニュースポーツで遊ぼう(小学生以上の方)、ラケットテニス(18歳以上の方)	13:30~15:30
ヨガ(18歳以上の方)	14:10~15:10

- 光が丘体育館 (温水プール) ☎ 5383-6611
- SSC 光が丘 ☎ 5968-1600

ボッチャ、キンボール、ラケットテニス	9:00~12:00
卓球、バドミントン、体力作り	9:00~17:00
ソフトバレーボール、ビーチボールバレー、フットサル(ストライクキック)	13:00~17:00
体力測定(15~65歳の方) ▶ 定員:各5名(申込順) ▶ 申込:10/7(日)までに直接または電話で光が丘体育館へ	9:30~11:00 11:00~12:30 13:00~14:30 14:30~16:00 16:00~17:30

- 総合体育館 ☎ 3995-2805
- SSC 谷原 ☎ 3997-2500

※保険料など(100円)が掛かります。

チャレンジ軽スポーツ、体力測定	9:00~12:00
グラウンド・ゴルフ、スラックライン	10:00~12:00
ミニゲーム(輪投げ、的当て)	10:00~14:00
実演(ボクシング、ジュニアダンス)	12:00~13:00
スポーツ体験コーナー	13:00~15:15
実演(チアリーディング)	15:15~15:30

- 三原台温水プール ☎ 3924-8861
- ※無料でご利用になれます。

【利用の際のお願い】

- 体育館は上履きをご用意ください。
- 温水プールは水泳帽をご用意ください。 ※小学3年以下のお子さんには、18歳以上で水着を着た方の付き添いが必要です(付き添い1名で、お子さん2名まで)。
- 車での来場はご遠慮ください。



練馬区地域コミュニティ 活性化プログラムを策定

区民の皆さまと連携・協力しながら、地域の人々の交流を積極的に進め、「地域の絆」を深めるため、「練馬区地域コミュニティ活性化プログラム」を策定しました。10月22日(月)からモデル地域でこのプログラムに沿った取り組みを実施します。モデル地域での検証結果を踏まえ、平成26年度以降に、各地域での体制が整い次第、全区的な展開を図ります。

ここでは、プログラムのあらましと、モデル地域について紹介します。

▼問合せ：地域振興課地域コミュニティ支援係(区役所本庁舎9階) ☎5984・1039

主な取り組み

●17地域に地域活動支援拠点を設置します

支援拠点には、区職員を配置し、地域の実情の把握・課題の整理などを行い、次の取り組みの中から必要な支援を行います。

①地域情報の共有化の推進

地域の情報を集め、地域情報誌や地域情報ホームページなど多様な媒体で発信するなど、地域活動と住民をつないでいくための仕組みづくりを進めます。

②地域活動への参加支援

地域活動に関する相談窓口を設置するなど、地域活動に参加しやすい環境を整備し、地域活動への参加や担い手の育成を支援します。

③地域活動団体への活動支援

地域活動団体の活動に

④地域活動団体同士の連携・協力の推進

地域活動団体同士の交流の機会を設けるなど、団体同士の連携・協力の推進に向けた環境の整備を進めます。

区民意見反映制度などの結果

プログラム策定にあたっては、6月1日～7月2日に区民意見反映制度によりご意見を募集するとともに、区内の各種団体に対して説明を行いました。その結果、42名から合計90件のご意見をいただきました。

＜ご意見の一部を紹介します＞

意見の要旨①

地域に無関心な人が多くいます。住民の中に入り込

み、手の届くところでプログラムの取り組みを実施しないと、無関心層は巻き込めないと思います。

区の考え方①

支援拠点の区職員は、身近な地域に足を運び、地域の方々の意見などを伺いながら、地域の課題やニーズを把握します。その上で、取り組む課題を整理し、地域での共有を図りながら、課題解決に向けた取り組みが円滑に実施できるよう支援や調整を行います。

意見の要旨②

全区的な実施をした後、地域間で情報共有が必要だ

と思います。

区の考え方②

今回のご意見を受け、全区的な展開をした際には、地域担当者同士が各地域での取り組みなどを共有し、地域の方に伝えられるようにプログラムの記載を修正しました。

プログラムなどがご覧になれます

プログラムの全文といたいたご意見、区の考え方は、区民事務所(練馬を除く)、出張所、地区区民館、地域集会所、図書館、体育館、区民情報ひろば(区役所西庁舎1階)、地域振興課(同本庁舎9階)、区ホームページ「区政情報」の「計画・報告・方針」などでご覧になれます。

モデル地域で取り組みを実施・検証します

モデル地域では、地域情報ホームページの構築や地域活動に関する相談窓口の設置など、プログラムの主な取り組みの中から優先度の高いものを選び、企画・実施します。その効果を検証し全区的な展開に役立てます。

■大泉西地域をモデル地域として選定

地域の人口構成、地域活動の状況などを総合的に勘案し、大泉西地域(大泉西出張所の旧管轄区域)をモデル地域として選定しました。10月22日(月)から支援拠点の業務を開始します。

▼支援拠点の設置場所：大泉西出張所内

大泉学園駅北口地区再開発が始まります

10月1日から、再開発事業に伴う建物などの解体工事を開始します。事業の完成は平成27年3月を予定しています。今回、再開発が行われる区域は、大泉学園駅北口に位置する約8000㎡です。

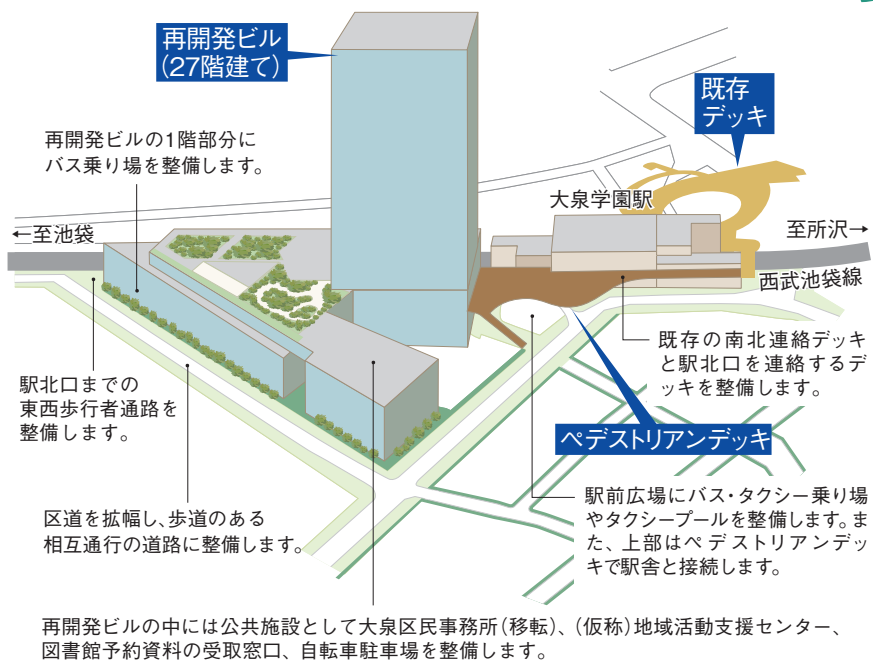
ここでは、再開発事業の概要をお知らせします。

▼問合せ：西部地域まちづくり課 ☎5984・4753、大泉学園駅北口地区市街地再開発組合 ☎5935・4015

●事業の目的

大泉学園駅北口は、歩行空間の不足やバス・タクシー乗りの分散、放置自転車などの問題により、安全・快適な空間が十分に確保されていません。また、老朽化し

再開発事業の概要図



た建物や活用されていない土地が多い状況です。再開発により、地区内の道路・駅前広場・再開発ビルが整備され、交通機能の向上や地域全体の商業環境の活性化、良質な都市型住宅を供給することを目的としています。

練馬大根を収穫しよう!

練馬大根収穫体験参加者募集

- ▼対象：大人を含む2～4名のグループ
- ▼日時：11月23日(祝)午前10時～正午の間の30分
- ▼場所・定員：下表の通り
- ▼費用：1組500円(3本分)
※別途保険料1人30円。
- ▼申込：ハガキまたはファクスで①練馬大根収穫体験②希望する畑の番号(①～④の別)③代表者氏名・電話番号④参加者全員の住所・氏名・年齢を、10月18日(必着)までにTEL76・8501 区役所内農業振興係 ☎5984・1403 FAX 3993・1451

農家名	畑の場所	定員(抽選)
① 渡戸	平和台3-28	100組
② 五十嵐	土支田1-35	50組
③ 尾崎	石神井台5-11	50組
④ 加藤	東大泉4-14	50組

※大根を引き抜くためには、ある程度の力が必要です。
※大根は葉・泥が付いたままお持ち帰りいただきます。
※車でのお来場はご遠慮ください。

来年4月入園の 保育園児 募集



申し込みは
12月7日金まで

● 申込書の配布場所・申込先 ●

- 保育課入園相談係 (区役所本庁舎10階)
☎5984-5848
- 総合福祉事務所相談係
 - ・ 光が丘 (光が丘区民センター2階) ☎5997-7714
 - ・ 石神井 (石神井庁舎3階) ☎5393-2802
 - ・ 大泉 (大泉学園ゆめりあ1<4階>) ☎5905-5263

保育園は、保護者の共働きや病気などにより保育が十分にできない家庭のお子さんを、保護者に代わって保育する施設です。来年4月から区立保育園や私立保育園にお子さんの入園を希望する方は、12月7日(金)までに申し込んでください。※例年12月は窓口が大変混雑しますので、なるべく早めに申し込んでください。

▼ 問合せ：保育課入園相談係

保育園名・定員数

保育園名・保育園の各クラスの定員については、申込先で配布する「保育園入園のしおり」または区ホームページ「子育て」の「保育が必要とき」の「保育園」をご覧ください。

保育日・時間

◇ 基本保育：月～土曜の午前7時30分～午後6時30分(1歳未満～一部の保育園は8カ月未満)のお子さんは、午前8時30分～午後5時(の間の必要な時間 ※祝休日、年末年始を除く。 ※私立保育園は園により異なります。

料が減額されます。

申し込み方法

申込書に就労証明書などの必要書類を添えて、12月7日(金)までに直接または郵送で申込先へ提出してください。受付時間は、平日午前8時30分～午後5時15分です。※12月1日以降生まれのお子さんで、0歳(100日以上)児クラスを希望する方の締切は、12月28日(金)です。※産休明け保育(12月23日(祝)～来年2月3日(日)生まれのお子さん)の締切は、来年2月6日(水)です。

◇ 夜間・休日臨時窓口を開設：11月1日(木)、11月26日(月)～12月7日(金)は、保育課の受付時間を午後8時まで延長します(土・日曜を除く)。また、12月1日(土)・2日(日)午前9時～午後5時に保育課に臨時窓口を開設します。

保育園入園説明・相談会

日中、窓口に来られない方向けに入園説明・相談会を開催します。お気軽にお越しください。

▼ 日時・場所：①11月2日(金)：石神井公園区民交流センター②6日(火)：光が丘区民センター③5階 いずれも午後6時30分～8時。 ※車での来場はご遠慮ください。 ※保育室はありません。

新設私立保育園のご案内

来年4月1日(月)から私立保

育園3園が開園予定です(保育園名・所在地は左表の通り)。 ※各クラスの定員などは確定した段階で、申込先で配布する「保育園定員表」または区ホームページ「子育て」の「保育が必要とき」の「保育園」でお知らせします。

▼ 新設私立保育園の問合せ：保育課保育助成係 ☎5984・5845 (入園申し込みは、保育課入園相談係へ)

● 新設(予定)私立保育園 ●

保育園名	所在地
(仮称) にじいろ保育園桜台	桜台2-3
(仮称) ベネッセチャイルドケアセンター石神井公園	石神井町5-2
(仮称) そあ季の花保育園	大泉学園町2-22

※新設私立保育園は、計画の進行状況によって、開設しない場合や、開設が来年4月1日より遅れる場合があります。

民間保育施設などのご利用を

区内には、区立・私立保育園のほか、家庭福祉員や駅型グループ保育室、認証保育所、保育室などの保育施設があります。保育を希望する方は、直接、各施設へご相談ください。 ※各施設などの一覧は、わたしの便利帳「テレホンガイド」をご覧ください。

▼ 問合せ：保育課保育助成係 ☎5984・5845

10月の休日医療関係機関

必ず健康保険証をお持ちください。往診はいたしません。

● 休日急患診療所

	場 所	受付時間
小児科	練馬区夜間救急子どもクリニック (豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階) ☎3994-2238 ※小児科専門医が、診療にあたります。	平日の20:00～22:30 土曜の18:00～21:30 日曜・祝休日の10:00～11:30・13:00～16:30・18:00～21:30 ※予約はいりません。
	練馬休日急患診療所 (豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階) ☎3994-2238	土曜の18:00～21:30 日曜・祝休日の10:00～11:30・13:00～16:30・18:00～21:30 ※予約はいりません。
内科・小児科	石神井休日急患診療所 (石神井町3-30-26 石神井庁舎地下1階) ☎3996-3404	
	練馬歯科休日急患診療所 (豊玉北6-12-1 区役所東庁舎3階) ☎3993-9956	日曜・祝休日の10:00～11:30・13:00～16:30 ※当日、事前に電話連絡の上、受付時間内に来所してください。
歯科	石神井歯科休日急患診療所 (石神井町3-30-26 石神井庁舎地下1階) ☎3996-3424	

お休みします

10月28日(日)午前10時～午後5時…①練馬区夜間救急子どもクリニック②練馬休日急患診療所③練馬区休日・夜間薬局④練馬歯科休日急患診療所

いずれも電気設備点検のため、お休みします。 ※石神井休日急患診療所、石神井歯科休日急患診療所をご利用ください。 ※①～③は28日(日)の午後6時～10時は利用できます。

● 休日診療当番医療機関

当日、事前に電話で連絡してください。急病者の応急診療を行います。

▶ 診療時間：日曜・祝休日の午前9時～午後5時

浩生会スズキ病院(栄町7-1)	☎3557-2001
練馬総合病院(旭丘1-24-1)	☎5988-2200
久保田産婦人科病院(東大泉3-29-10)	☎3922-0262
島村記念病院(関町北2-4-1)	☎3928-0071
栗林胃腸科外科(石神井町7-14-5)	☎3904-3215
川溝外科(東大泉6-34-46)	☎3922-2912

● テレホンサービス

● 東京消防庁救急相談センター
「救急車を呼ぶべきか迷ったら…」
携帯電話など ☎#7119
ダイヤル回線 ☎3212-2323

● 東京消防庁救急病院案内
練馬消防署 ☎3994-0119
光が丘消防署 ☎5997-0119
石神井消防署 ☎3995-0119

● 東京都保健医療情報センター (医療機関案内ひまわり)
☎5272-0303 (毎日24時間自動応答)

● 東京都小児救急電話相談
携帯電話など ☎#8000
ダイヤル回線 ☎5285-8898
保健師・小児科医師などが対応します。
受付時間／平日…午後5時～10時
土・日曜・祝休日・年末年始…午前9時～午後5時

● 休日診療当番接骨院

認め印を必ずお持ちください。
▶ 施術時間：午前9時～午後5時

7日(日)	はづき接骨院(桜台2-17-16)	☎3948-6230
	にしやま整骨院(石神井町4-3-15)	☎3995-5721
	永昌接骨院(上石神井3-6-29)	☎3997-7786
8日(祝)	牧内接骨院(北町1-1-18)	☎3931-1050
	さくらい接骨院(富士見台4-13-2)	☎3999-9334
	金沢接骨院(石神井台5-2-8)	☎3928-8160
14日(日)	樽本接骨院(豊玉中4-13-21)	☎3948-8586
	まこと接骨院(高松4-24-16)	☎3926-4348
	学園通り整骨院(大泉学園町4-23-8)	☎5387-3560
21日(日)	遠畑接骨院(豊玉北5-12-10)	☎5946-5946
	大幸接骨院(旭町1-15-11)	☎5997-3232
	石神井接骨院(下石神井4-27-7)	☎3996-5683
28日(日)	フジタ接骨院(平和台1-39-14)	☎3550-7737
	紅の葉整骨院(石神井町3-19-14)	☎6763-3022
	大賀接骨院(大泉学園町7-19-5)	☎3867-0702



健康・衛生

地域猫活動説明会

地域住民の理解の下、飼い主のいない猫の不妊・去勢手術により猫の繁殖を抑えるとともに、猫のトイレを設置するなど、被害対策を行う「地域猫活動」を推進しています。今回、これから地域猫活動をしたいと考えている方を対象に説明会を開催します。説明会では、区の助成制度や登録ボランティア制度について紹介します。ぜひご参加ください。▶日時:10月13日(土)午後2時～4時30分▶場所:区役所本庁舎20階▶定員:60名(先着順)▶申込:当日会場受け付け▶問合せ:生活衛生課管理係 ☎5984-2483

気分障害って何? ～うつ病・双極性障害について

▶日時:10月17日(水)午後2時～4時▶場所:北保健相談所▶内容:講義▶講師:風の木クリニック院長／高橋和巳▶定員:30名(申込順)▶申込:電話で北保健相談所 ☎3931-1347

講演会「知っておきたい認知症の医学」

▶日時:10月18日(木)午後2時～4時▶場所:光が丘区民センター2階▶内容:認知症の症状・診断・治療についての講義▶講師:鈴木医院院長／鈴木康子▶定員:40名(申込順)▶申込:電話で認知症対策係 ☎5984-4597

乳がんをもっとよく知ろう ～早期発見から最新治療まで

▶日時:10月22日(月)午後2時～4時▶場所:石神井保健相談所▶内容:講義、乳がん患者による体験談▶講師:複十字病院乳腺センター副センター長／小西寿一郎▶定員:50名(申込順)▶申込:電話で石神井保健

相談所 ☎3996-0634 ※保育室(未就学児対象。定員6名(申込順))を利用したい方は併せて申し込んでください。

からだの中からきれいにしよう!～お口の中から血管までの簡単お手入れ

▶日時:10月25日(木)午後2時～3時30分▶場所:西大泉地区区民館▶内容:講義、献立紹介▶定員:30名(申込順)▶申込:電話で大泉保健相談所 ☎3921-0217

練馬の野菜を美味しく食べて健康長寿

▶日時:10月26日(金)午前10時～11時45分▶場所:関保健相談所▶内容:講義、献立紹介▶定員:30名(申込順)▶申込:電話で関保健相談所 ☎3929-5381

お口の健康まつり～ねりまお口すっきり体操で口元に健康美を!

▶日時:11月1日(木)午前10時30分～午後3時 ※受け付けは午後2時30分まで。▶場所:勤労福祉会館▶講師:健康運動指導士／原眞奈美▶申込:当日会場受け付け▶問合せ:歯科保健担当係 ☎5984-4672

時間	内容	定員(先着順)
10:45から	簡単若返りストレッチ体操	—
	そしゃく力判定テスト	100名
12:00から	歯科健診・相談	40名
13:15から	お口すっきり体操の実演、健康長寿ミニ講座	—

※来場者に歯磨きグッズをプレゼント。

子ども・教育
～子育て応援～

育児と離乳食

①②とも▶内容:講義、献立紹介▶持ち物:母子健康手帳、スプーン

▶定員:30組(申込順)▶申込:電話で各保健相談所へ

①光が丘保健相談所 ☎5997-7722(1回食)▶対象:5・6カ月児と保護者▶日時:10月19日(金)午前10時～11時30分
②関保健相談所 ☎3929-5381(2・3回食)▶対象:7～10カ月児と保護者▶日時:10月19日(金)午前10時～11時30分

パパとママの準備教室

①②とも▶対象:出産を控えた夫婦▶内容:講義、お風呂の入れ方の実演指導、ビデオ上映など▶持ち物:母子健康手帳、エプロン(②のみ)▶申込:電話で各保健相談所へ
①大泉保健相談所 ☎3921-0217▶日時:10月13日(土)午前9時～11時30分▶定員:25組(申込順)
②石神井保健相談所 ☎3996-0634▶日時:10月20日(土)午前9時～11時30分▶定員:40組(申込順)

小児救急ミニ講座
「子どもの病気とその対応」

①～③とも▶対象:乳幼児の保護者 ※過去に受講した方はご遠慮ください。▶内容:講義▶定員:30名(申込順)▶申込:電話で各保健相談所へ
①石神井保健相談所 ☎3996-0634▶日時:10月24日(水)午前10時～11時30分▶講師:上石神井サン・クリニック医師／小西佐知子
②豊玉保健相談所 ☎3992-1188▶日時:10月25日(木)午後2時～3時30分▶講師:飯島医院院長／飯島健志
③関保健相談所 ☎3929-5381▶日時:11月1日(木)午前10時～11時30分▶講師:順天堂大学医学部附属練馬病院小児科先任准教授／大友義之

すこやかママと家族の食事

▶対象:妊娠中の方とその家族▶日時:10月26日(金)午後1時30分～3時▶場所:石神井保健相談所▶内容:講義、献立紹介▶定員:30名(申込順)▶申込:電話で石神井保健相談所 ☎3996-0634

来年4月に小中学校に入学する方へ

▶対象:来年4月に小学校に入学する区内在住のお子さん(平成18年4月2日～19年4月1日生まれ)の保護者に、「入学のお知らせ(就学通知書)」を10月中旬に送付します。また、中学校に進学する区内在住のお子さん(12年4月2日～13年4月1日生まれ)の保護者に、区立中学校を選択するための「選択希望票」を10月上旬に配布します(区立小学校在籍の場合は小学校で配布。それ以外の場合は郵送)。「入学のお知らせ」「選択希望票」が届かない場合は、ご連絡ください。▶問合せ:学事係 ☎5984-5659

就学時健康診断を実施

来年4月に小学校に入学する区内在住のお子さんを対象に、10月下旬から区立小学校で就学時健康診断を行います。対象となるお子さんの保護者には、受診会場と日時のお知らせを10月中旬に送付します。 ※健診日時は、区ホームページ「暮らしのガイド」の「教

育」でご覧になります。▶問合せ:各小学校、学校保健係 ☎5984-5729

就学相談のご利用を

来年4月に小中学校に入学する予定のお子さんのうち、知的な面や体、情緒などの発達に気掛かりな点があるお子さんについて就学相談を受け付けています。お子さんについて少しでも心配な点がある方は、早めに申し込んでください。▶申込:直接または電話で学務課就学相談係(区役所本庁舎12階) ☎5984-5664

子宮頸がん予防接種を
早めに受けましょう

中学1～3年生の女子を対象に子宮頸がんの予防接種費用を全額助成しています。子宮頸がんの予防接種は、3回接種することで十分な予防効果が得られます。予防接種票の有効期限は来年3月31日(日)までです。期限を過ぎると自己負担となりますので計画的に接種してください。予防接種票をお持ちでない方は、お問い合わせください。▶問合せ:予防係 ☎5984-2484

子育て支援啓発講座「ノーバディーズ・パーフェクト～完璧な親なんていない」

「子どもが泣きやまず、どうしていいかわからない」「育児に追われ、社会から取り残されたような孤立感がある」など、さまざまな悩みを話し合いながら、子育てのノウハウを学びます。▶対象:区内在住で0～3歳児の保護者▶日時:11月6日～12月11日の毎火曜午後2時～4時【11月20日は午前10時～正午。6日制】▶場所:光が丘子ども家庭支援センター▶定員:12名(抽選)▶申込:ハガキに①講座名②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥お子さんの人数と年齢を記入の上、10月19日(必着)までに〒179-0072光が丘2-9-6 光が丘子ども家庭支援センター ☎5997-7759 ※保育室(生後58日以上のお子さん対象)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・生年月日・性別も記入してください。

早稲田大学高等学院公開講座
「自然エネルギーで遊ぼう」

▶対象:小学3年～中学生▶日時:10月28日(日)午前9時30分～午後0時30分▶場所:早稲田大学高等学院▶内容:ペットボトル風車と太陽光パネルを使った風力発電機を作る▶講師:早稲田大学高等学院教諭／加藤徹▶定員:30名(抽選)▶費用:820円(教材費、保険料)▶持ち物:500mlの六角形型ペットボトル1本、針金ハンガー1本、かまぼこの板1枚▶申込:往復ハガキに①講座名②住所③氏名(ふりがな)④学年(区外の方は学校名も)⑤電話番号を記入の上、10月13日(必着)までに〒176-0012豊玉北6-8-1 生涯学習センター ☎3991-1667

食の安全・安心講演会

「健康食品との賢いつきあい方」

健康食品は私たちの生活に身近になり、健康増進などを目的に日常的に取り入れる方も増えています。しかし、いくら健康食品とはいえ、どれだけ食べても安全なのでしょう。

今回の講演会では、専門家から健康食品との賢いつきあい方を学び、食の安全・安心について考えます。

▶日時:10月20日(土)午後2時～4時▶場所:区役所アトリウム地下多目的会議室▶講師:独立行政法人国立健康・栄養研究所情報セン

ター長／梅垣敬三▶定員:150名(申込順)▶申込:電話またはハガキ、ファクス、電子メールで①食の安全・安心講演会②住所③氏名④電話番号⑤参加人数を、10月18日(必着)までに〒176-8501区役所内食品衛生担当係 ☎5984-4675 ☎5984-1211・電子メール seikatueisei02@city.nerima.tokyo.jp ※保育室(1歳以上の未就学児対象。保険料50円)を利用したい方は、10月10日(必着)までに併せて申し込んでください。



「見直そう暮らし 手をつなごう 未来のために」をテーマに、暮らしや環境に関わる問題や情報について、パネルで紹介します。

▶日時:10月19日(金)～25日(木)午前8時45分～午後8時▶場所:区役所アトリウム▶問合せ:消費生活係 ☎5910-3089

NPOスキルアップ講座
「あの人の心に届くプレゼン
テーションづくり」

助成金申請などさまざまな場面で
共感や納得を得るためのプレゼン
テーションのコツを学びます。▶**対
象:**NPO活動をしている方 ※法人
格の有無は問いません。▶**日時:**10
月13日(土)午後1時30分～5時▶**場所:**
区役所東庁舎5階▶**講師:**NPO法人
OurPlanet-TV理事／池田佳代▶**定
員:**30名(申込順)▶**申込:**10月10日
(水)までに電話でボランティア・地域
福祉推進センター☎3994-0208

交通事故などでケガをしたときは届け出を
=国民健康保険・後期高齢者医療制度の
加入者対象=

交通事故や傷害事件など第三者の
行為によって受けた傷病の医療費
は、加害者が過失割合に応じて負担
するのが原則です。ただし、加害者
からの賠償が遅れる場合などには、
一時的に国民健康保険や後期高齢者
医療制度の保険証を使用して治療
を受けられます。そのようなときは必
ず事前にご連絡ください。
この制度は、加害者が支払うべき
医療費を保険者が一時的に立て替え
るもので、その費用は後から保険者
が加害者に請求します。 ※交通事
故の場合、交通事故証明書が必要で
す。▶**届出先:**国民健康保険…こく
ほ給付係(区役所本庁舎3階)☎
5984-4553、後期高齢者医療制度…
後期高齢者資格係(同2階)☎5984-
4587

福祉

福祉のまちづくりパートナ
ーシップ区民活動支援事業の
中間報告会・公開審査会

福祉のまちづくりを推進する区民
活動団体の企画に対し、活動費の一
部助成や専門家の派遣などを行って
います。今回、今年度に助成を受け
た11団体による中間報告会と、追
加応募団体による企画の発表・公開
審査会を開催します。▶**日時:**10月
14日(日)午後1時～5時▶**場所:**石神井
庁舎5階▶**定員:**100名(先着順)▶**申
込:**当日会場受け付け ※保育室(1
歳以上の未就学児対象)・要約筆
記・点字資料を希望する方は、10月
9日(火)までに電話またはファクスでひ
と・まちづくり推進係☎5984-1296☎
5984-1214。▶**問合せ:**ひと・まち
づくり推進係

税

耐震化のための建替え・改修
を行った住宅に、固定資産税・
都市計画税を減免します

減免を受けるための申請方法や期
限など詳しくは、お問い合わせくだ
さい。▶**内容:**建替え…新築後、新
たに課税される年度から3年度分を
全額減免 改修…改修工事完了日の
翌年度分から一定期間、1戸あたり
120㎡までの床面積相当分を地方税

法による一部耐震減額を適用した
後、その残額を全額減免 ※いづれ
も居住部分に限ります。▶**問合せ:**
練馬都税事務所☎3993-2261

青色申告をご利用ください

事業所得や不動産所得のある方
は、青色申告特別控除など多くの特
典が受けられる「青色申告」が利用で
きます。必要な帳簿に記帳するとと
もに「青色申告承認申請書」を管轄の
税務署に提出してください。また、
「青色事業専従者給与に関する届出
書」を提出すると、青色事業専従者
に対して支払った給与を必要経費と
することができます(労務の対価と
して適正で、届出書に記載された金額
の範囲内に限ります)。税務署では、
無料の記帳指導を行っています。▶
問 合 せ: 税 務 署【練 馬 東 ☎3993-
3111、練馬西☎3867-9711】

環境

野外でごみを燃やすのは
やめましょう

野外や基準に満たない小型焼却炉
での焼却は、東京都の条例で原則と
して禁止されています。ごみを燃や
すと、煙や悪臭、灰が近隣の迷惑に
なるだけでなく、二酸化炭素やダイ
オキシン類を発生させる原因にもな
ります。ご協力をお願いします。▶
問合せ:環境規制係☎5984-4712

エコライフチェックにご参加を

エコライフチェックは、日常生活
での環境に配慮した行動をチェック
シートに記入し、生活に反映させる
取り組みです。区は、結果を集計・
分析して削減した二酸化炭素の量な
どを公開します。▶**チェックシート
の配布場所:**区民事務所(練馬を除く)、
出張所、図書館、リサイクルセン
ター、環境課(区役所本庁舎18階)
▶**参加方法:**10月中の任意の1日
を選び、チェックシートに結果など
を記入の上、11月9日(必着)までに郵
送またはファクスで〒176-8501区
役所内環境課地球温暖化対策係☎
5984-1227 ※区ホームページ「学
ぶ・楽しむ」の「環境学習・環境活動」
からも参加することやチェックシ
ートを取り出すことができます。▶
問 合 せ: 環 境 課 地 球 温 暖 化 対 策 係 ☎
5984-4705

家庭用生ごみ処理機・コンポ
スト化容器の購入費を助成

生ごみの減量やリサイクルを進め
るため、生ごみ処理機やコンポスト
化容器の購入費の一部を助成しま
す。処理されたものは、土などと混
ぜて、菜園などに肥料として使えま
す。▶**助成対象機器:**①家庭用生ご
み処理機(乾燥式・バイオ式など。
ディスポーザー式は機種によっては
可)②コンポスト化容器(区のあっ
せんで購入も可)▶**対象:**次の①～⑥の
全てに当てはまり、これから機器を
購入する方、または購入してから6
カ月以内の方 ①区内在住②家庭用
として、区内で継続して機器を使用

衣替えの時期
に合わせて ●古布(古着など)の
臨時回収を行います

区内9カ所(下表参照)で、古布
(古着など)の臨時回収を行います。
また、区立施設27カ所では、毎月
古布を回収しています。回収場所・
時間などは、区ホームページ「ご
み・リサイクル」の「資源・ごみの
分け方と出し方」の「古着・古布」
をご覧ください。 ※回収場所に

回収日時		回収場所
10月21日(日)、 11月4日(日)	9:00～11:00	大泉学園町福祉園駐車場
	10:00～12:00	石神井台みどり地域集会所前
	13:00～15:00	光が丘区民センター1階正面玄関前
	14:00～16:00	第四出張所正面玄関前
10月28日(日)、 11月11日(日)	9:00～11:00	関町図書館駐車場
	10:00～12:00	第五出張所駐車場
	13:00～15:00	第二出張所駐車場
	14:00～16:00	練馬区医師会医療健診センター南側
11月11日(日)	10:00～12:00	旭町小南門 ※旭町二丁目町会主催。

する③同一世帯で過去3年以内にこ
の助成を受けていない④区のアン
ケートなどに協力できる⑤住民税
(特別区民税・都民税)・軽自動車税
を滞納していない⑥機器購入時の領
収書(購入者名、購入日、機種名な
どを記載)などが用意できる▶**助成
額:**購入費の2分の1(上限2万円。消
費税含む) ※助成は1世帯1台の
み。▶**申込:**④区民事務所(練馬を除く)
⑥出張所③リサイクルセンター
①練馬区資源循環センター⑤清掃リ
サイクル課(区役所本庁舎18階)に
ある申請書に必要事項を記入の上、
領収書を添えて直接③～⑤へ ※⑤
に郵送も可。 ※申請書は、区ホー
ムページ「ごみ・リサイクル」の「各
種相談・サービス」からも取り出せ
ます。▶**問合せ:**清掃リサイクル課
リサイクル推進係☎5984-1097

働く

医療職向け福祉の仕事セミナー
「ナースCafé」

離職中または転職を希望する看護
師などの医療資格者を対象に、区内
の介護・障害福祉サービス事業所へ
の就職を支援するセミナーを開催し
ます。インターンシップの受け付け
や就労相談なども行います。▶**日時:**
10月25日(木)午前9時45分～正午(入
退場自由)▶**場所:**区役所本庁舎20階
▶**定員:**20名(申込順)▶**申込:**電話で

は、回収時間内にお持ちください。
時間外にお持ちいただいても、施
設では預かりません。

●**回収できる物**…衣類、タオル、
毛布など ※ゴム製の衣類、布団、
ぬいぐるみなどは回収できません。
▶**問合せ:**リサイクル推進係
☎5984-1097

練馬介護人材育成・研修センター☎
5999-7745 ※保育室(1歳以上の
未就学児対象。定員15名。申込順)
を利用したい方は、10月17日(水)
までに併せて申し込んでください。

学校巡回相談員【臨時職員】

▶**対象:**次の①②のいずれかに当て
はまる方 ①大学院などで心理学を
専攻し修了した②特別支援学校・小
中学校の特別支援学級の教員経験が
ある▶**場所:**教育相談室など▶**内容:**
区内小中学校・幼稚園への巡回相
談、学校への指導・助言など▶**期間:**
11月1日(木)から6カ月▶**勤務日:**月15
日以内▶**時間:**午前8時30分～午後5
時15分▶**報酬:**時給1,500円 ※雇
用保険あり。▶**採用予定数:**若干名
(書類選考・面接)▶**申込:**学務課(区
役所本庁舎12階)または区ホーム
ページ「職員採用情報」にある履歴書
(写真添付)に必要な事項を記入の上、
10月12日(必着)までに直接または郵
送で〒176-8501区役所内特別支援
教育担当係☎5984-4723

赤い羽根共同募金
にご協力を
12/31(月)
まで
問合せ 練馬区社会福祉協議会
☎3992-5600

練馬区情報番組
ねりま
ほっとライン
10月の放送内容
●【1日～15日】
●練馬光が丘病院の紹介②
●千川通りで交通安全教室を開催
●豊玉高齢者センターで敬老祭を開催
●【16日～31日】
●買い物支援事業
●電車でのマナー教室
●光が丘第四中の地域交流事業
毎日午前9時・正午・午後8時の3回、ケーブルテレビ・ジェイコム東京で放送
中。 ※区ホームページ「ねりまほっとライン」からもご覧になれます。
問合せ 報道係☎5984-2693



楽しい料理教室

▶ **対象:** 区内在住の60歳以上の方
▶ **日時:** 10月17日(水)、11月14日(水)、12月12日(水)午前11時～午後1時【3日制】▶ **場所:** 豊玉高齢者センター▶ **内容:** 季節の食材を使った調理実習

▶ **講師:** 生涯学習インストラクター／高羽良江▶ **定員:** 16名(抽選)▶ **材料費:** 500円▶ **申込:** 往復ハガキに①教室名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を記入の上、10月9日(必着)までに〒176-0013豊玉中3-3-12 豊玉高齢者センター ☎5912-6401

はじめてのウクレレ教室

▶ **対象:** 区内在住の60歳以上の初

心者▶ **日時:** 10月17日(水)・31日(水)、11月7日(水)・21日(水)、12月5日(水)・19日(水)午前10時～正午【6日制】▶ **場所:** 豊玉高齢者センター▶ **定員:** 15名(抽選)▶ **持ち物:** ウクレレ▶ **申込:** 往復ハガキに①教室名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を記入の上、10月9日(必着)までに〒176-0013豊玉中3-3-12 豊玉高齢者センター ☎5912-6401

(仮称)石神井台特別養護老人ホーム「秋月」入所者を募集

来年3月に、社会福祉法人さわらび会が設置・運営する特別養護老人ホーム(仮称)石神井台特別養護老人ホーム「秋月」(石神井台6-1)が開設します。全室個室(定員177名)の施設で、10人程度のグループで日常生活の介護を行います(ユニットケア)。▶ **申込:** 高齢者相談センター、高齢者相談センター支所、秋月開設準備室(石神井台6-2-36-101)で配布する申込用紙に必要事項を記入の上、10月31日(消印有効)までに郵送で秋月開設準備室 ☎5935-8928 ※他の特別養護老人ホームに入所待機中の方も申し込めます。 ※入所待機の申し込みは、11月1日(水)以降も郵送で受け付けます。 ※区内の特別養護老人ホームに関することは、高齢者相談センター【練馬 ☎5984-2774、光が丘 ☎5997-7716、石神井 ☎5393-2814、大泉 ☎5905-5271】。

いつまでも美味しく食べる～高齢期に気をつけたい歯やお口の病気と体の関係

▶ **日時:** 10月10日(水)午後2時～4時▶ **場所:** 石神井庁舎5階▶ **講師:** 豊島区口腔保健センター歯科医師／枝広あや子▶ **定員:** 100名(申込順)▶ **申込:** 直接または電話で関保健相談所 ☎3929-5381

心とからだ すこやかに！健康長寿はつつまつり

▶ **日時:** 10月10日(水)午前9時30分～午後4時15分▶ **場所:** 光が丘区民センター3階▶ **申込:** 当日会場受け付け▶ **問合せ:** 介護予防係 ☎5984-4596

開始時間	内 容
9:35	練馬区健康いきいき体操
10:10	健康講座「足腰しゃっきりトレーニング」
11:00	栄養講座「若さのために何食べる？」
11:30	ヨガ体験
13:00	にこにこ体操
13:45	口腔(こうくう)講座「お口は元気のみなもとです」
14:30	講座「認知機能の低下予防」
15:45	ハーモニカを伴奏に行う合唱

※筋力トレーニングマシンや脳トレゲームの体験コーナーなどもあります。

「練馬発わかわかかむかむ元気づはん」料理教室

▶ **日時:** ①10月19日(金)午後2時～5時②20日(土)午後1時30分～3時30分▶ **場所:** ①楽膳倶楽部旭町ハウス

(旭町1-31-4)②石神井公園区民交流センター▶ **内容:** 高齢者向け料理本「練馬発わかわかかむかむ元気づはん」に掲載の料理を作る ※初めて参加する方には料理本を差し上げます。▶ **定員:** ①10名②20名(申込順)▶ **材料費:** 1,000円▶ **持ち物:** エプロン、三角巾など▶ **申込:** 電話で介護予防係 ☎5984-4596

頭にも体にも効く！認知症を予防するためのウォーキング講座

▶ **対象:** 医師から運動を止められていない方▶ **日時:** 10月19日(金)・26日(金)午前10時～正午【2日制】▶ **場所:** 石神井公園ふるさと文化館▶ **内容:** 講義、運動実技▶ **講師:** 東京都健康長寿医療センター研究所研究員／杉山美香▶ **定員:** 60名(申込順)▶ **申込:** 10月12日(金)までに電話で介護予防係 ☎5984-4596

お知らせ

無料相談会～成年後見制度について

成年後見制度は、認知症や知的・精神障害により判断能力が不十分な方の生活や財産の権利を守るため、成年後見人などを決めて本人の意思決定を助けるものです。成年後見制度や遺言・相続などに関する無料相談をご利用ください。▶ **対象:** 高齢者・障害のある方とその家族など▶ **申込:** 電話で権利擁護センターはっとサポートねりま ☎5912-4022 ※申込時に相談の概要を伺います。

内容	日時	場所
弁護士による権利擁護法律相談	10/10(水) 13:30～16:30	区役所 東庁舎3階
司法書士による成年後見制度無料相談会	10/13(土) 10:00～16:00	光が丘区民センター2階
司法書士による成年後見制度専門相談	第1水曜 13:30～16:30	区役所 東庁舎3階

東京都基準地価格がご覧になれます

区内の東京都基準地価格(1㎡当たりの価格を公表したもの。平成24年7月1日現在)がご覧になれます。▶ **場所・問合せ:** 経理用地課管財用地係(区役所本庁舎8階) ☎5984-2807

平成25年度赤い羽根配分助成事業申請団体を募集

赤い羽根共同募金を活用して助成します。助成は来年度の備品購入などに対して行います。▶ **対象:** 区内で1年以上福祉活動または福祉施設の運営を行う非営利の団体 ※法人格の有無は問いません。▶ **助成額:** 上限30万円(事業開始から3年未満の団体は20万円)▶ **申込:** 練馬区社会福祉協議会(区役所東庁舎3階)、ホームページ(<http://www.neri-shakyo.com/>)にある申請用紙に必要事項を記入の上、11月15日(木)までに直接、練馬区社会福祉協議会 ☎3992-5600

元気な脳の維持を目指す！「認知症予防プログラム」



▶ **対象:** ①～④の全てに当てはまる方 ①区内在住の65歳以上の方で介護保険の要支援・要介護認定を受けていない②プログラム修了後も、グループで自主的に活動を続けられる③ある程度文字入力ができる(パソコン編のみ)④麻雀をこれから始めたい初心者(麻雀編のみ)▶ **申込:** 往復ハガキに①プログラム名(①②の別と③④の別も)②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥電話番号を記入の上、10月15日(必着)までに〒176-8501区役所内介護予防係 ☎5984-4596 ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

※課題があります。▶ **日時:** 11月2日～来年2月8日の毎金曜①午前9時30分～11時30分②午後1時30分～3時30分【11月23日、12月28日、来年1月4日を除く。12日制】▶ **場所:** 勤労福祉会館▶ **定員:** 各10名(抽選) ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

東京都シルバーパスの新規申請はお早めに



東京都シルバーパスは、70歳以上の方が利用できるバス・都営地下鉄などの乗車証です。新規購入の方は誕生月の初日から申し込めます。表1の窓口でお申し込みください。※パスの有効期限は来年9月30日

(月)までです。 ※受付時間などは各営業所などへお問い合わせください。▶ **用意するもの:** 表2 参照▶ **問合せ:** 一般社団法人東京バス協会 ☎5308-6950(平日午前9時～午後5時)

表1 新規交付窓口一覧

窓口名	所在地	電話番号
西武バス練馬営業所	南田中1-13-5	3996-2525
西武観光バス練馬営業所	高野台1-19-7	5910-6867
西武バス石神井公園駅案内所	石神井公園駅下車南口徒歩1分	3904-3352
西武バス上石神井営業所	石神井台6-16-1	3867-2525
西武バス大泉学園駅北口案内所	大泉学園駅下車北口徒歩1分	3925-5103
関東バス青梅街道営業所	関町南1-9-3	3928-2121
国際興業バス練馬営業所	北町1-13-28	3934-1123
都バス北自動車営業所練馬支所	豊玉上2-7-1	3993-0432
都営地下鉄練馬駅定期券発売所	都営地下鉄練馬駅構内	5999-8712

表2 用意するもの

対象	課税状況の証明など(※)	住所・氏名・生年月日が確認できるもの	負担料金
平成24年度住民税(特別区民税・都民税)が非課税の方	次の①②のいずれかの書類 ①24年度介護保険料決定通知書(所得段階区分に1～4のいずれかが記載されたもの)②24年度住民税非課税証明書	健康保険証、運転免許証など	1,000円
24年度住民税(特別区民税・都民税)が課税で、合計所得金額が125万円以下の方	次の①②のいずれかの書類 ①24年度介護保険料決定通知書(所得段階区分に5の記載があるもの)②合計所得金額が125万円以下の記載がある24年度住民税課税証明書		20,510円
上記以外の方	不要		20,510円

※介護保険料決定通知書を紛失した方は、住民税非課税(課税)証明書を用意してください。

冬のみじたく 好きな毛糸を
合わせて編むシュシュ

▶**対象:**小学4年以上の方▶**日時:**12月1日(土)午後1時30分～5時▶**場所:**練馬区立美術館▶**定員:**20名(抽選)▶**材料費:**500円▶**申込:**往復ハガキまたは電子メールで①講座名②参加者全員(2名まで)の住所・氏名(ふりがな)・年齢(学生は学年も)・電話番号を、11月16日(必着)までに〒176-0021貫井1-36-16 練馬区立美術館☎3577-1821・電子メール museum@city.nerima.tokyo.jp

練馬今昔物語

▶**対象:**区内在住の方▶**日時:**11月5日(月)午後2時～3時30分▶**場所:**関区民センター▶**内容:**関地区の近現代史と西武鉄道秘話を学ぶ▶**定員:**200名(申込順)▶**申込:**直接または電話で関高齢者センター☎3928-1987



催し

パネル展「近代を拓いた女性
～山川菊栄の生涯～」

大正期に女性の生きづらさを問い、平和と豊かに生きられる社会を

目指した山川菊栄の生涯と活動について展示します。▶**日時:**10月24日(水)～11月3日(祝)午前9時～午後9時30分▶**場所・問合せ:**男女共同参画センターえーる☎3996-9007

練馬区立図書館50周年記念
「ねりまが生んだすごい人
アニメ・漫画家編」

練馬出身のアニメ作家・漫画家たちの似顔絵を展示し、紹介します。▶**日時:**10月2日(火)～14日(日)午前9時～午後9時 ※10月9日(火)は休館。〈作家たちの素顔を知るブックトークを開催〉

▶**日時:**10月13日(土)午後3時から▶**定員:**60名(先着順)▶**申込:**当日会場受け付け ◎**場所・問合せ:**春日町図書館☎5241-1311



スポーツ

初心者スポーツ教室

①②とも▶**申込:**往復ハガキに①教室名(①②の別も)②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥学年(学生のみ)⑦電話番号を記入の上、10月11日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係☎

5984-1947

①ローラースケート(成人コースあり)

▶**対象:**5歳以上の方▶**日時:**11月3日(祝)・11日(日)・18日(日)午前10時～正午【3日制】▶**場所:**総合体育館▶**定員:**150名(抽選)▶**保険料:**285円 ②バスケットボール

▶**対象:**小学4～6年生、女性▶**日時:**11月10日～12月15日の毎土曜午後4時～6時【6日制】▶**場所:**中村南スポーツ交流センター▶**定員:**60名(抽選)▶**保険料:**282円

区民体育大会

▶**問合せ:**スポーツ振興課事業係(区役所本庁舎11階)☎5984-1947

●なぎなた

▶**日時:**10月21日(日)午後1時から▶**場所:**桜台体育館▶**保険料など:**1,000円▶**申込:**ハガキに①大会名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥電話番号を記入の上、10月10日(必着)までに〒176-0004小竹町2-42-3 C-1池上方 練馬区なぎなた連盟事務局へ

●ボウリング

▶**対象:**中学生以上の方▶**日時:**10月28日(日)午前9時から▶**場所:**練馬トーホーボール(錦2-19-1)▶**定員:**80名(抽選)▶**保険料など:**900円▶**申込:**練馬トーホーボール、体育館、

スポーツ振興課にある実施要項をご覧の上、10月16日(必着)までに練馬区ボウリング連盟・愛久沢へ

●サッカー

▶**対象:**小学4～6年生のチーム▶**日時:**11月10日～来年2月16日の土・日曜、祝日▶**場所:**練馬総合運動場、大泉さくら運動公園など▶**申込:**スポーツ振興課、練馬総合運動場、大泉さくら運動公園にある実施要項をご覧の上、10月17日(必着)までに申し込んでください ※参加チームは、11月3日(祝)午後6時30分から石神井公園区民交流センターで行う代表者会議に必ず出席してください。

●バスケットボール(小学生男子・女子の部)

▶**対象:**8名以上で構成されたチーム▶**日時:**12月16日(日)・23日(祝)・24日(休)午前9時から▶**場所:**光が丘体育館▶**費用:**1チーム3,000円(ボール代、運営費など) ※保険未加入チームは別途1人100円。▶**申込:**ハガキに①大会名②部別(男子・女子の別)③チーム名④代表者の住所・氏名・電話番号を記入の上、10月13日(必着)までに〒179-0072光が丘7-3-3-206 ミニバスケットボール協会・白井へ ※参加チームは、10月21日(日)午後6時から光が丘体育館で行う代表者会議に必ず出席してください。



区民の
ひろば

※この欄は、区民の方の自主的なサークル活動などを紹介しています。区の事業ではありませんので、内容などの確認は当事者間でお願いします。
※記事中の会場は主催者が利用を予定しているものです。
▶掲載の問合せ 広報係☎5984-2690

◆**空手クラブ泉心会** 5歳以上の方対象 毎土曜午後6時30分～8時 大泉小など 入会金2,000円 月会費2,500円(小学生以下2,000円) 保険料年600円 今井☎3923-7513

◆**練馬マジックスクール** 第2・4土曜午後2時～4時 開進第二小プロが指導 入会金1,000円 月会費1,500円 初回は無料体験可 松尾☎3934-6910

◆**ビューティーYoga** ②アクティブパワーヨガ経験者対象 ①毎日曜②毎水曜午前10時～正午、③毎火曜午後7時30分～9時20分 ①②東大泉中央地域集会所③東大泉地区区民館など ①～③とも月会費3,500円 初回は無料体験可 レイ☎090-6539-5787(要予約)

◆**英会話 イーコム**の会 月3回月曜①午前10時30分～正午②午後1時～2時30分③午後3時～4時30分 石神井公園区民交流センター 外国語講師が指導 月会費4,500円 初回は無料体験可 鮫島☎090-2413-1174(要予約)

◆**健康太極拳同好会** 60～80歳の方対象 第1・3・4月曜午後1時30分～3時 上石神井体育館 月会費2,500円 初回は無料体験可 塚田☎5991-8321

◆**旭スイミング(水中ウォーキング・水中体操・水泳)** 月4回木曜午後7時30分～9時30分 旭町南地区区民館 入会金1,000円 月会費2,500円 保険料年1,850円(65歳以上の方年1,000円) 初回は無料体験可 スサキ☎3976-4753

◆**書道(漢字・かな・実用書・ペン習字など)** 書に親しむ会 ①第1・3土曜午前10時～正午②第2・4土曜午後1時30分～4時30分の都合の良い時間 ①貫井地区区民館②南田中地域集会所 ①②とも入会金500円、月会費3,000円(高校生以下2,500円) 中村☎080-2026-1064

◆**第11回二彩会水彩画展** 10月23日～28日午前10時～午後6時(23日は正午から、28日は午後4時まで) 練馬区立美術館 入場無料 例会…月2回金曜午後2時～5時 練馬区立美術館 指導 水彩連盟東光会審査員／松井亨ほか 入会金3,000円 会費3カ月9,000円 屋外での写生会あり 堀口☎3977-3126

◆**楊名時健康太極拳** ①月3回火曜午前10時～正午(60歳以上の方)②月4回土曜午前10時～正午 ①豊玉高齢者センター②豊玉リサイクルセンター 会費3カ月①6,000円②8,000円 ①②とも年会費1,000円 最初の1カ月は無料体験可 なぐも☎03-3921-3154

◆**バイリンガル講師による英会話** 毎火曜①午後6時～7時15分(中級)②午後7時30分～8時45分(初級)、毎木曜③午前9時15分～10時30分(基礎)④午前10時40分～11時55分(初級) ①②石神井公園区民交流センター③④男女共同参画センターえーる ①～④とも入会金2,000円 月会費①②6,000円③④5,000円 坊平☎090-6511-8729

◆**お琴クラブ** 小学生以上の方対象 第2・4土曜午後2時～5時 富士見台地区区民館 入会金1,500円 会費1回1,500円 斎藤☎3998-5973(要予約。午後6時以降)

◆**吟詠会(漢詩・新体詩・和歌・俳句)** 第1～3金曜午後1時～3時 三原台地域集会所 入会金500円 月会費2,100円 テキスト代800円(初回のみ) 小川☎5387-2576

◆**女声合唱団こーる・ぽぷり無料体験会** ①10月16日②23日午前10時～正午 勤労福祉会館 例会…毎火曜午前10時～正午 勤労福祉会館など 入会金1,000円 月会費3,500円 鈴木☎3922-1381(要予約。午後4時以降)

◆**ユキ ブーケ・ド・シャンテ第3回コンサート(シャンソン・カンツォーネ)** 10月28日午後1時30分開演 大泉学園ゆめりあホール 入場無料 例会…第1・3金曜午後2時～4時 富士見台地区区民館など プロが指導 入会金2,000円 月会費2,800円 教材費月700円 初回は無料体験可 年3回程度発表会あり 岡山☎3998-0852(例会は要予約)

◆**国際共通語エスペラント語の初心者講習会** 電子メールが利用できる方対象 10月13日～12月22日の主に第2・4土曜午後2時～4時30分 生涯学習センター 参加費無料 教材費500円 練馬エスペラント会・あまこ☎5913-8679(要予約。午後7時～9時)

◆**生花 茶花彩月流** 第2・4土曜午前10時～正午 男女共同参画センターえーる 入会金1,000円 月会費3,000円 花材代1回1,300円 田中☎090-6658-6838

◆**女声合唱(フォーレ「エレジー」、信長貴富「春」など)** 関町フラワーコーラス 毎水曜午前10時～午後0時30分 関町北地区区民館 指導 甲田潤 月会費5,000円 春・秋に練馬合唱祭への参加あり 初めの1カ月は無料体験可 遠藤☎3920-8055

◆**演奏会～指揮者を招いての琴・尺八・三絃など** 10月6日午後1時30分開演 練馬文化センター 入場料1,000円 邦楽アンサンブル来音・関口☎3904-6730

◆**ボールペン・筆ペン習字 桔梗の会** 初心者対象 第2・4金曜午後1時～3時30分 男女共同参画センターえーる 入会金1,000円 月会費2,000円 中沢☎3996-9111(午後6時以降)

◆**音楽会～スタンダードジャズのしらべ** 10月20日午後2時～4時 石神井高校 入場無料 石神井高校PTA・山田☎090-2441-5293(要予約。午後6時以降)

◆**絵本の読み聞かせなど父親の育児サークル 練馬イクメンプロジェクト** 育児中・育児をする予定の父親対象 第1・2・4土曜午前11時～11時30分 西大泉児童館など 会費無料 早川☎080-5419-2697

◆**第24回練馬石神井川かるがも祭り(芋煮会・焼きそばの提供など)** 10月14日午前11時～午後2時(小雨決行) 貫井北児童遊園 実行委員会事務局・山崎☎3999-0716(午後6時以降)

◆**ワールド・スタイル社交ダンス無料体験会** 60歳以上の初心者対象 ①10月9日②10日午前9時30分～10時30分 ①生涯学習センター②石神井庁舎 シニアダンスの会・西☎090-4208-1410

◆**詩吟・和歌・俳句の会すみれ** 月2回月曜午前10時～正午 関町北地区区民館 入会金1,000円 月会費2,500円 初回は無料体験可 坂倉☎3929-7928(要予約)

◆**心体育道 練馬キッズ空手** 小学生以上の方対象 毎土曜午後4時～4時50分 中村南スポーツ交流センター 月会費2,000円 濱崎☎090-6896-5995(要予約)

◆**フラメンコ舞踊無料体験会** 女性対象 10月16日・23日午前9時15分～10時15分 早宮地区区民館 例会…月4回火曜午前9時15分～10時15分 早宮地区区民館 月会費3,000円 山本☎090-8116-6147(要予約)

◆**ワーキングマザーサロン@練馬(子育てしながら働くことを考えるセミナー)** 女性対象 10月18日午前10時～正午 練馬文化センター 参加費500円 NPO法人マドレボニータ練馬サロン運営グループ・野本☎090-2734-3679(要予約)

◆**押し花作品展** 10月4日・5日午前10時～午後4時(5日は午後3時まで) 東大泉地区区民館 入場無料 体験会あり(材料費実費) 城ノ下☎3924-9593

◆**講演会「介護保険制度のこれから」** 10月3日午後6時30分～8時30分 区役所本庁舎19階 講師 淑徳大学教授／鏡論 参加費無料 わかば会・沖山☎5946-4310

◆**第24回音楽会(上石神井中合唱部・吹奏楽部)** 10月20日午後2時30分～5時 上石神井中 出演 あんさんぶるアンサンブルほか 入場無料 上石神井中保護者と教師の会・高橋☎090-6148-1223

◆**「私」を生きる」上映会** 10月14日①午前10時30分から②午後1時45分から 勤労福祉会館 ①②とも資料代1,000円(高校生以下無料) 午後1時～1時30分に出演者のトークショーあり 田場☎3991-9165

◆**童謡・唱歌・抒情歌を題材としたボイストレーニング無料体験会** 10月19日①午前10時～正午(歌曲)②午後1時～3時(童謡・唱歌) 光が丘区民センター5階 例会…第1・3金曜③午前10時～正午(歌曲)④午後1時～3時(童謡・唱歌) 光が丘区民センター5階 ③④とも入会金3,000円、月会費3,000円 若手オペラ歌手が指導 40歳からの歌のサークル秋桜・平松☎3976-3804(要予約)

◆**JAZZ・HIPHOPダンス無料体験会** 20～50代の方対象 10月9日・23日午前10時15分～11時45分 光が丘区民センター2階 例会…毎火曜午前10時15分～11時45分 光が丘区民センター2階など 入会金2,000円 会費1回750円 お子さん連れ可 S&R★DANCE・西村☎090-5434-6261(要予約)

◆**森田喜仙「言葉の力・書の力」作品展(書・俳句・俳画など)** 10月5日～14日午前9時～午後6時(10月9日を除く) 石神井公園ふるさと文化館 入場無料 森田☎3904-5014

◆**歴史講演会「徳川家康の生涯と人物像②関ヶ原の戦いの舞台裏」** ①10月22日②11月11日午後2時～4時 石神井公園区民交流センター 講師 NPO法人シニア大衆講師／福田嘉文 ①②とも参加費500円 陸会・波井☎☎3923-3089(開催日の1週間前までに要予約。午前9時～午後8時)

◆**社交ダンスパーティー** ①10月5日②27日午後1時15分～4時15分 ①石神井公園区民交流センター②光が丘区民センター3階 ①②とも参加費500円 フェニックス・田辺☎080-5388-6816

◆**英会話** 50歳以上の初心者対象 月3回水曜午後2時～3時30分 男女共同参画センターえーるなど 月会費4,000円 鈴木☎080-5025-8588

住まい・まちづくり

一斉公開建築パトロール
＝10月11日～17日は違反建築防止週間＝

10月17日(水)午前10時～午後2時に、区内全域で一斉公開建築パトロールを行います。住みよいまちをつくるため、違反建築の防止にご協力をお願いします。▶問合せ:建築課監察係☎5984-1909

事業者向け

有料広告を募集 パンフレット
「資源・ごみの分け方と出し方」

申し込み方法など詳しくは、区ホームページ「ごみ・リサイクル」をご覧ください。▶掲載場所:中面▶**広告サイズ:**縦60mm×横90mm▶**料金:**9万円▶**刷色:**カラー▶**発行月:**来年4月▶**発行部数:**35万部(予定)▶**募集数:**4口(選考)▶**配布先:**区内全世帯▶**申込期限:**10月26日(金)▶**問合せ:**清掃事業係☎5984-1059

中小企業退職金共済制度の
ご利用を

国が中小企業で働く方のために作った外部積立型の退職金制度です。掛金の一部を国が助成するほか、掛金が税法上全額非課税となるなどの特典があります。また、パートタイマーや家族従業員も加入できます。申し込み方法など詳しくは、お問い合わせいただくか、中小企業退職金共済事業本部ホームページ(<http://chutaikyo.taisyokukin.go.jp/>)をご覧ください。▶**問合せ:**中小企業退職金共済事業本部☎6907-1234

建設業退職金共済制度の
ご利用を

国が建設業の現場で働く方のために作った退職金制度です。掛金の一部を国が助成するほか、掛金が税法上全額非課税となるなどの特典があります。申し込み方法など詳しくは、お問い合わせいただくか、建退共東京都支部ホームページ(<http://www.token.or.jp/kentai/index.php>)をご覧ください。▶**問合せ:**建退共東京都支部☎3551-5242

官公署だより

暴力団関係相談週間

「暴力団から脅されている」「貸した部屋が暴力団事務所になっていた」など暴力団に関する相談に応じます。▶**日時:**10月7日(日)までの午前9時～午後5時▶**場所・問合せ:**警察署暴力団対策係【練馬 ☎3994-0110、光が丘 ☎5998-0110、石神井 ☎3904-0110】 ※事前の申し込みは不要です。 ※電話相談も可。

お休みします

〈勤労福祉会館☎3923-5511〉…10月15日(月)【全館清掃のため】
〈中村南スポーツ交流センター☎3970-9651〉…10月9日(火)・10日(水)

【器具点検などのため】 ※温水プールは11日(木)・12日(金)も利用できません。



講座・講演会

大人のための教養講座
「手作りブックカバー～草花モチーフの刺繍をしてみよう」

▶**対象:**18歳以上の方▶**日時:**10月6日(土)午後2時～4時▶**場所:**大泉図書館▶**定員:**15名(申込順)▶**申込:**直接または電話で大泉図書館☎3921-0991

ワークショップ
「みみをすます」in 南田中

▶**日時:**10月8日(祝)午後1時～3時▶**場所:**南田中図書館周辺▶**内容:**まちを歩き、普段気付かないまちの音を発見する▶**講師:**音楽家／津田貴司▶**定員:**15名(申込順)
〈関連トークイベント～聴いてよマチの音〉
▶**日時:**10月8日(祝)午後3時30分～5時▶**場所:**南田中図書館▶**定員:**40名(申込順)
◎**申込:**直接または電話で南田中図書館☎5393-2411

プランターで生ごみ堆肥づくり

▶**対象:**18歳以上の方▶**日時:**10月9日(火)午後1時30分～3時30分▶**場所:**豊玉リサイクルセンター▶**定員:**10名(申込順)▶**持ち物:**軍手、エプロン▶**申込:**電話で豊玉リサイクルセンター☎5999-3196

卓上型のさき織り機を作る

▶**対象:**18歳以上の方▶**日時:**10月12日(金)午後1時～4時、10月20日(土)午後1時～3時【2日制】▶**場所:**春日町リサイクルセンター▶**定員:**10名(抽選)▶**材料費:**1,200円▶**持ち物:**バンダナ▶**申込:**往復ハガキに①講座名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を記入の上、10月6日(必着)までに〒179-0074春日町2-14-16 春日町リサイクルセンター☎3926-2501

人権セミナー
「東日本大震災後の差別」

東日本大震災に伴って発生した原発事故は、放射能にまつわる風評被害を生みました。風評被害による差別や、避難先での子どもたちへのいじめなどについて考えます。▶**日時:**10月12日(金)午後7時～9時(午後6時30分開場)▶**場所:**区役所アトリウム地下多目的会議室▶**講師:**作家／塩見鮮一郎▶**定員:**60名(先着順)▶**申込:**当日会場受け付け▶**問合せ:**人権・男女共同参画課☎5984-4518

ちひろ美術館・東京 特別講座

①②とも▶**場所:**貫井図書館▶**申込:**10月5日(金)から直接または電話で貫井図書館☎3577-1831 ※②の申し込みは10月19日(金)まで。
①講演会「いわさきちひろの願ったこと」
▶**対象:**15歳以上の方(中学生を除く)▶**日時:**10月19日(金)午前10

時～正午▶**講師:**ちひろ美術館・東京職員／中平洋子▶**定員:**50名(申込順)
②ワークショップ「ちひろの水彩技法体験にじみのしおり作り」
▶**対象:**小学生▶**日時:**10月27日(土)午後2時～4時▶**講師:**ちひろ美術館・東京職員／武石香▶**定員:**20名(申込順)

早朝の植物観察会

▶**日時:**10月14日(日)午前8時～9時15分▶**場所:**花とみどりの相談所周辺の公園▶**内容:**解説を聞きながら季節の植物を観察▶**定員:**20名(申込順)▶**申込:**電話で花とみどりの相談所☎3976-9402

サポーターズ料理講座

①②とも▶**場所:**生涯学習センター▶**定員:**24名(抽選)▶**申込:**往復ハガキに①講座名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を記入の上、①10月11日②16日(必着)までに〒176-0012豊玉北6-8-1 生涯学習センター☎3991-1667 ※保育室(1歳以上の未就学児対象)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢も記入してください。
①低カロリー！おいしく満足できる献立
▶**日時:**10月19日(金)午前10時～午後2時▶**内容:**低カロリーパン、トルコ風サラダなどを作る▶**材料費:**800円

②男性向け！アメリカの家庭料理ミートローフに挑戦
▶**日時:**10月27日(土)午前10時～午後1時▶**内容:**ミートローフ、マッシュポテトなどを作る▶**材料費:**1,000円

講演会「人を美しく撮るコツと撮影エピソード」

▶**日時:**10月21日(日)午後2時～3時30分▶**場所:**春日町図書館▶**講師:**プロカメラマン／宅間國博▶**定員:**60名(申込順)▶**申込:**10月10日(水)から直接または電話で春日町図書館☎5241-1311

区民大学「時事問題を考える」

▶**対象:**18歳以上の方▶**日時:**10月24日～来年3月27日の第4水曜午後7時～8時30分▶**場所・問合せ:**生涯学習センター(豊玉北6-8-1)☎3991-1667▶**内容:**その月のニュースを解説▶**講師:**元毎日新聞社ソウル支局長／長田達治▶**定員:**300名(先着順)▶**申込:**当日会場受け付け

コミュニティビジネス
研究講座

コミュニティビジネスは、地域で生活する皆さまのアイデアと熱意を基に、地域の課題をビジネスの手法で解決するものです。今回、先進的なテーマを通して、コミュニティビジネスについて学びます。▶**日時:**10月25日(木)、11月1日(木)・15日(木)・29日(木)、12月17日(月)午後6時30分～8時30分【5日制】▶**場所:**武蔵大学▶**講師:**(株)エンパブリック代表取締役／広石拓司ほか▶**定員:**30名(申込順)▶**申込:**電話またはファクス、電子メール、区

ホームページ「電子申請」で①講座名②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤電話番号を、産業計画係☎5984-1483☎5984-1902・電子メールkeizai08@city.nerima.tokyo.jp

エクスチェンジを体験しよう！
～洋服やおもちゃなどの交換会

▶**対象:**18歳以上の方▶**日時:**10月26日(金)午前10時～正午▶**場所:**関町リサイクルセンター▶**内容:**不用品を持ち寄り物々交換をする▶**定員:**20名(抽選)▶**持ち物:**再利用できる衣類・靴・おもちゃなど▶**申込:**10月16日(火)までに直接または電話で関町リサイクルセンター☎3594-5351 ※保育室(6カ月～3歳児対象)を利用したい方は、併せて申し込んでください。

消費者講座「生活設計と
生命保険について考えよう」

▶**日時:**10月29日(月)午後2時～4時▶**場所:**石神井公園区民交流センター▶**内容:**本当に必要な生活保障と生命保険の役割を学ぶ▶**講師:**公益財団法人生命保険文化センター専任講師／松尾英樹▶**定員:**50名(申込順)▶**申込:**10月26日(金)までに電話で消費生活係☎5910-3089 ※保育室(1歳以上の未就学児対象)を利用したい方は、10月22日(月)までに併せて申し込んでください。

散歩が変わる、景観がわかる
～景観ウォッチング

▶**日時・場所:**11月3日(祝)午後1時 早宮地域集会所集合～城北中央公園～午後4時30分早宮地域集会所解散(約4km。小雨決行)▶**内容:**まちを歩きながら、景観について学ぶ▶**定員:**20名(抽選)▶**保険料:**30円▶**申込:**ハガキまたはファクス、電子メールで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥電話番号を、10月15日(必着)までに〒176-0012豊玉北5-29-8 練馬まちづくりセンター☎3993-5451☎3993-8070・電子メールkeikan@nerimachi.jp

初級日本語講座
～やさしいにほんご②

▶**対象:**ひらがな・カタカナの読み書きと簡単な日常会話ができる区内在住・在勤(在学)の外国籍の方▶**日時:**10月30日～12月21日の毎火・金曜、11月22日(木)午前9時45分～11時45分【11月23日を除く。16日制】▶**場所:**区役所本庁舎19階▶**定員:**20名(面接の上、選考)▶**費用:**2,000円 ※教材をお持ちでない方は別途2,625円。▶**申込:**10月22日(月)までに電話で事業推進係☎5984-4333 ※保育室(1歳児以上対象)を利用したい方は、併せて申し込んでください。

読書会～読み継がれてきた本・そして今読まれている本

▶**対象:**小学生以上の方▶**日時:**11月11日(日)午後2時～4時▶**場所:**南田中図書館▶**定員:**15名(申込順)▶**申込:**直接または電話で南田中図書館☎5393-2411 ※事前に課題図書を読む必要があります。

ベルデ

冬休み期間(12月26日㊦～来年1月6日㊧)の予約受け付け

問合せ	団体利用…少年自然の家係☎5984-2441	一般利用…旅行サービスコーナー☎5984-1234
-----	------------------------	---------------------------

ベルデ(少年自然の家)は、長野県軽井沢・武石(たけし)、静岡県下田、千葉県岩井にある宿泊施設です。冬休み期間の利用は、団体と一般に分けて受け付けます。利用はいずれも1グループ1回のみで3泊4日までです。 ※岩井は団体利用のみです。 ※軽井沢・武石はスキー用具(板・ブーツ・ストック)の貸し出しがあります(1日1,000円。中学生以下は無料)。 ※軽井沢・武石のグラウンドとテニスコートは冬季閉鎖中です。

団体利用

【10月9日(火)までに電話で】

【対象】区内の少年団体や生涯学習団体などで、10名以上で利用する団体 ※親睦のみを目的とする場合は一般利用となります。 ※同一団体の重複申し込みはできません。

【申込】10月9日(火)までに電話で少年自然の家係に連絡の上、申し込みに必要な書類を10月12日(金)までに提出してくだ

さい。

【抽選・予約】10月12日(金)午前10時～正午に、区役所東庁舎5階で抽選・予約会を行います。代表の方(1名のみ)は必ず参加してください。

一般利用

【10月12日(必着)までに往復ハガキで】

【対象】区内在住・在勤(在学)の方など ※区内在住・在勤(在学)でない方が半数を超えるグループは、抽選申し込みができません。2通以上申し込んだ場合は無効になります。

【申込】右の申込書に必要事項を記入の上、往復ハガキの往信の裏面に貼って、10月12日(必着)までに〒176-8501区役所内少年自然の家係へ

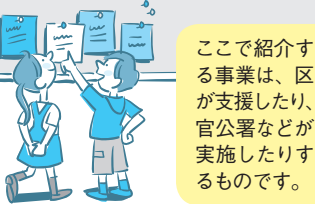
【結果】10月24日(水)に発送を予定しています。 ※抽選後の空き室の受け付けは、後日区報でお知らせします。 ※利用予約は他者に譲渡することはできません。

ベルデ冬休み一般利用申込書

①希望施設と日程(3泊4日まで)を第3希望まで		②部屋の種類・数 (武石新館の車イス室希望は、車イスと記入)	
第1希望	施設名 日程	軽井沢 武石本館 月 日から	下田 武石新館 泊
第2希望	施設名 日程	軽井沢 武石本館 月 日から	下田 武石新館 泊
第3希望	施設名 日程	軽井沢 武石本館 月 日から	下田 武石新館 泊
③利用者数		大人 小学生	人・中学生 人・幼児 人
④代表者の 住所 フリガナ 氏名 昼間連絡の取れる電話番号			
⑤運動施設・研修室の利用を希望する場合は、施設名を記入の上、利用日時に○を付け、どちらかの□にチェック 施設名 ①初日午後②2日目午前・午後③3日目午前・午後④4日目午前 ☐ 運動施設が利用できない場合は、宿泊も希望しない ☐ 運動施設が利用できなくとも、宿泊を希望する			

部屋の種類・料金など詳しくは、わたしの便利帳「文化、スポーツ、余暇」をご覧ください

情報あらかると②



ここで紹介する事業は、区が支援したり、官公署などが実施したりするものです。

家族介護者教室

区内の団体に委託して実施。▶問合せ:認知症対策係☎5984-4597 ●認知症サポーター養成講座▶日時:10月13日(土)午前10時～正午▶場所:練馬デイサービスセンター▶内容:講義▶定員:20名(申込順)▶申込:電話で練馬デイサービスセンター☎5984-1701 ●認知症を理解しよう! 認知症サポーター養成講座▶日時:10月19日(金)午後1時30分～3時30分▶場所・問合せ:土支田デイサービスセンター☎5387-6760▶内容:講義▶定員:15名(先着順)▶申込:当日会場受け付け

ねりま遊遊スクール

区内の団体に委託して実施。▶問合せ:育成支援係☎5984-1292 ●母と子のキッドピクス▶対象:1歳6カ月～3歳児と保護者▶日時:10月9日(火)午前10時～11時30分▶場所:石神井公園区民交流センター▶定員:15組(申込順)▶教材費:1組200円▶申込:電話でパワカレドリーム・関本☎3995-2435(午後4時～8時) ●ねりまの畑で芋煮会だ!▶対象:小学生と保護者▶日時・場所:10月13日(土)午前9時20分西武池袋線大泉学園駅南口集合▶定員:30名(申込順)▶材料費など:130円▶申込:電話ですばる自然学校・佐藤☎5910-7056(午前8時～正午)

●石神井ラジコンボートクラブの講座 ①②とも▶対象:幼児～中学生 ※未就学児は保護者同伴。▶問合せ:石神井ラジコンボートクラブ・渡辺☎3923-7342 ①紙パックでヨットを作ろう▶日時:10月14日(日)午後1時～2時▶場所:石神井公園ふるさと文化館▶定員:20名(申込順)▶材料費:200円▶申込:電話で石神井ラジコンボートクラブへ ②ラジコンボートを操船しよう▶日時:10月14日(日)①午前10時30分～11時30分②午後2時30分～3時30分▶場所:石神井プール▶定員:各50名(先着順)▶申込:当日会場受け付け ●親子でパネルシアターを楽しもう!▶対象:2歳以上の未就学児と保護者▶日時:10月16日(火)午前10時30分～11時30分▶場所:光が丘なかよし児童館▶定員:30組(先着順)▶申込:当日会場受け付け▶問合せ:パネルシアターこんべいとう・徳茂☎5998-9947(午後7時～9時) ●親子で楽しくリトミック!▶対象:2歳以上の未就学児と保護者▶日時:10月20日(土)午前10時～正午▶場所:男女共同参画センターえーる▶定員:15組(申込順)▶保険料など:1組100円▶申込:電話で新日本婦人の会子育てアイアイ・小川☎6766-5610(午前9時～午後9時) ●里山体験プログラム 稲刈りにチャレンジ▶対象:小学生と保護者▶日時:10月20日(土)午前10時30分～午後2時▶場所:里山ギャラリー・ノア(埼玉県寄居町)▶定員:20名(申込順)▶昼食代など:1,500円▶申込:電話でむさしの里山ネットワーク・太田☎3921-6994(午前9時～午後2時)

子育て学習講座

区内の団体に委託して実施。▶問合せ:育成支援係☎5984-1292

●簡単おいしい魚料理～もっと魚を食卓に▶対象:子育て中の母親▶日時:10月12日(金)午前10時～正午▶場所:関町北地区区民館▶定員:20名(申込順)▶材料費など:300円▶持ち物:エプロン、三角巾など▶申込:電話で子どもの食と生活を考える会・小向☎3929-8942(午後6時～10時) ※保育あり(10月10日(水)までに要予約。1歳児以上対象。定員15名(申込順)。費用100円)。 ●子供に元気と勇気を与えるトーク術▶日時:10月13日(土)午後1時30分～3時▶場所:石神井西中▶講師:アスレチック・トレーナー／岩崎由純▶定員:600名(先着順)▶持ち物:上履き▶申込:当日会場受け付け▶問合せ:石神井西中学校PTA教養委員会・宮井☎080-6617-7354(午前8時～午後4時) ●読み語りのポイントを学ぼう▶日時:10月15日(月)午前10時～正午▶場所:大泉東小▶講師:フリーアナウンサー／今中麻貴ほか▶定員:40名(申込順)▶申込:電話で大泉東小学校子育て学習講座実行委員会・前田☎080-3588-0982(午前8時～午後8時) ※保育あり(10月8日(水)までに要予約。1歳児以上対象。定員10名(申込順))。 ●安心して学べる学校教育▶対象:年長児～小学3年生の保護者▶日時:10月18日(木)午前10時～正午▶場所:関区民センター▶定員:30名(申込順)▶申込:電話で練馬区教育問題支援委員会・石井☎090-4536-1800(午前9時～午後6時) ※保育あり(10月10日(水)までに要予約。1歳児以上対象。定員6名(申込順))。 ●今、子育てに必要なこと▶対象:未就学児の保護者▶日時:10月22日(月)午前10時～正午▶場所:田柄幼稚園▶講師:田柄幼稚園園長／荒木正志▶定員:80名(申込順)▶申込:電話で田柄幼稚園おひさまの会・山下☎090-1118-1859 ※保育あり(10月

10日(水)までに要予約。2歳児以上対象。定員10名(抽選)。費用50円)。 ●親塾～子供の才能を伸ばす家庭教育▶対象:3歳児～中学生の保護者▶日時:10月27日(土)午前9時30分～11時30分▶場所:男女共同参画センターえーる▶講師:元洗足学園小学校長／西村昭比古ほか▶定員:50名(申込順)▶申込:電話で練馬基盤教育研究所・池田☎090-7232-8871 ●子そだてタッチケア～発達に心配のあるお子さんのために▶日時:10月28日(日)午前10時～正午▶場所:光が丘区民センター6階▶講師:タッチケアセラピスト／森田京子▶定員:30名(申込順)▶申込:電話でちゅうりっぷの会・川原☎3992-3948(午前10時～午後8時)

ねりマイクメン講座

区内の団体に委託して実施。 ●パパも一緒にベビーマッサージ▶対象:生後2～8カ月のお子さんと保護者▶日時:10月14日(日)午前10時～11時▶場所:石神井公園区民交流センター▶定員:10組(申込順)▶材料費:1組500円▶申込:電話でhanahana・中川☎090-9813-4103▶問合せ:育成支援係☎5984-1292

リサイクルマーケット

▶申込:出店は、往復ハガキに①住所②氏名③電話番号を記入の上、開催日の5日前までに申込先へ▶問合せ:申込先またはリサイクル推進係☎5984-1097 ※車での来場・搬入はご遠慮ください。 ※700円以下の出店料が掛かります。 ●北町ふれあい公園(北町2-17-6)▶日時:10月14日(日)午前10時～午後1時(雨天中止)▶申込:〒179-0081北町2-15-15 カトレア会☎090-6717-3944(先着10店) ●夏の雲公園(光が丘3-4-1)▶日時:10月21日(日)午前9時～正午(雨天中止)▶申込:〒179-0082錦2-20-

15-402 N.R.C☎090-2443-1637(先着100店。問い合わせは午後4時～6時) ●武蔵関公園(関町北3-45-1)▶日時:10月21日(日)午前9時～正午(雨天中止)▶申込:〒177-0045石神井台8-23-21 グループ・ミモザ☎090-5788-4578(抽選100店) ●三原台公園(三原台3-7-34)▶日時:10月21日(日)午前9時30分～正午(雨天中止)▶申込:〒177-0034富士見台4-44-11-302 スマイルピース☎070-5461-4407(先着30店) ●和田堀公園(石神井町1-1-11)▶日時:10月21日(日)午前9時30分～午後1時30分(雨天28日)▶申込:〒177-0041石神井町1-3-7 斉藤理子☎3997-4333(先着50店) ●美術の森緑地(貫井1-36-26)▶日時:10月21日(日)午前10時～正午(雨天中止)▶申込:〒177-0041石神井町2-14-1 練馬区消費生活センター運営連絡会☎3996-6351(先着30店。問い合わせは平日午前10時～午後3時) ●さくらの辻公園(上石神井3-19-10)▶日時:10月28日(日)午前9時～正午(雨天中止)▶申込:〒177-0045石神井台5-4-17 佐野めぐみ☎090-4052-8877(抽選100店。問い合わせは午前7時～午後7時) ●平成つつじ公園(練馬1-17-6)▶日時:10月28日(日)午前10時～午後1時(雨天中止)▶申込:〒176-0001練馬2-13-6-203 リサイクル・ゆう☎080-1980-6310(先着100店。問い合わせは午後6時～8時)

学校応援団まつり

●富士見台小 応援団まつり▶対象:小学生▶日時:10月6日(土)午前10時～正午▶内容:バッティング教室、PK戦など▶持ち物:上履き(雨天時のみ)▶申込:当日会場受け付け▶問合せ:学校応援団・開放係☎5984-1057

東京文化財ウィーク2012企画事業

講演会 人間国宝 桂盛仁 彫金の世界

江戸彫金の歴史や伝統技術、美の世界などについて、彫金家の桂盛仁さんにお話を伺います。

▶日時:10月21日(日)午後2時～4時 ▶場所:区役所アトリウム地下多目的会議室 ▶定員:100名(抽選) ▶申込:往復ハガキに①講演会名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を記入の上、10月10日(必着)までに〒176-8501区役所内伝統文化係 ☎5984-2442

彫金は鑿(たがね)や金槌(かなづち)などを使い、金属を立体的に造形したり、文様を素地に彫ったりする装飾技術です。



彫金家／桂盛仁



盒子(ごうす)「蟹(かに)」

区内在住の桂盛仁さんは、江戸金工の伝統的な彫金技術を受け継ぎながら、新しい感性を取り入れ、独自の世界を作り上げています。とりわけ、動植物や昆虫を題材に、金属の持つ独特の色彩を生かして作られる作品は、高い評価を得ています。平成20年に人間国宝(重要無形文化財保持者)に認定されました。

障害者施設の催し

福祉園、福祉作業所、谷原フレンドは、18歳以上の障害のある方が通う施設です。今回、地域の皆さまに日頃の活動を知っていただくための催しを開催します。

大泉福祉作業所
コスモス祭り2012

▶日時:10月14日(日)午前10時～午後2時30分 ▶内容:模擬店、ゲーム、ブラスバンド演奏など ▶場所・問合せ:大泉福祉作業所 ☎3922-6193

北町福祉作業所まつり2012

▶日時:10月20日(土)午前10時30分～午後3時 ▶内容:作業所紹介、模擬店、アトラクション、ゲームなど

〈ボランティア募集〉

イベントの運営などを手伝っていただける方を募集します。希望する方は、電話で北町福祉作業所へ申し込んでください。

◎場所・問合せ:北町福祉作業所 ☎3559-0361

谷原フレあおフェスタ

▶日時:10月20日(土)午前10時～午後2時 ▶内容:併設の学童クラブと合同の模擬店・ゲームなど ▶場所・問合せ:谷原フレンド ☎5910-8488

石神井町福祉園
みんなのフェスタ2012

▶日時:10月26日(金)午前10時30分～午後2時30分(雨天決行) ▶内容:自主生産品販売、近隣商店会の出店、アトラクションなど

〈ボランティア募集〉
当日午前9時～午後4時に運営などを手伝っていただける方を募集します。希望する方は、電話で石神井町福祉園へ申し込んでください。

◎場所・問合せ:石神井町福祉園 ☎5393-7438

情報
あらかると①

ここで紹介する事業は、区が支援したり、官公署などが実施したりするものです。

ミニガイド

●SSC桜台の教室

①跳んでみよう!ダブルダッチ ▶対象:小学生以上の方 ▶日時:10月6日～来年3月16日の第1・3土曜午前10時15分～正午 ※11月3日を除く。 ▶場所:桜台体育館 ▶定員:各30名(先着順) ▶保険料など:1回200円 ▶申込:当日会場受け付け ▶問合せ:SSC桜台・南波 ☎090-7410-7110

②ヒップホップダンス ▶対象:小学生以上の方 ▶日時:10月2日～来年3月19日の第1・3火曜午後6時30分～8時 ▶場所:桜台体育館 ▶定員:各30名(先着順) ▶保険料など:1回500円 ▶申込:当日会場受け付け ▶問合せ:SSC桜台・石原 ☎080-1124-4652

③ノルディックウォーキング ▶対象:18歳以上の方 ▶日時:10月28日～来年3月24日の第4日曜午前9時30分～11時30分 ▶場所:都立城北中央公園など ▶定員:各15名(申込順) ▶保険料など:1回500円 ※レンタルポールが必要な方は別途500円。 ▶申込:電話またはファクスで①催し名②氏名(ふりがな)③性別④生年月日⑤電話番号を、各開催日の3日前までにSSC桜台・南波 ☎090-7410-7110 FAX 5912-9900

●お祭り広場 ▶日時:10月6日(土)午後1時～4時 ▶場所:大泉つつじ公園(東大泉7-6-17) ▶内容:わらべ太鼓演奏、射的、輪投げなど ▶問合せ:上泉えびす通り商店会・市倉 ☎3922-8661

●みんな集まれラケットテニス! チーム対抗戦2012 ▶対象:16歳以上の方 ▶日時:10月7日(日)午前9時～午後5時 ▶場所:光が丘体育館 ▶費用:1,000円 ※会員割引あり。 ▶持ち物:上履き ▶申込:当日会場受け付け ▶問合せ:ねりまラケットテニス協会・綿引 ☎080-1072-7373

●パラグアイ・フェスティバル in TOKYO ▶日時:10月7日(日)午前10時～午後4時 ▶場所:光が丘公園やき広場 ▶内容:パラグアイハープ(民族楽器)の演奏、パラグアイ料理・民芸品の販売など ※収益は東日本大震災復興支援金とパラグアイの支援を行うNGOなどに寄付。 ▶問合せ:実行委員会・岩谷 ☎080-4165-5963

●レクリエーションスポーツの集い ①～③とも ▶申込:当日会場受け付け ※受け付けは開始時間の30分前まで。 ▶問合せ:練馬区レクリエーション協会・西條 ☎3991-8382 ※初心者体験コーナーあり(受け付けは随時)。

①ターゲットバードゴルフ大会 ▶日時:10月13日(土)午前10時～午後3時(雨天中止) ▶場所:練馬総合運動場 ▶費用:1チーム500円

②ティール大会 ▶日時:10月20日(土)午前9時30分～午後3時(雨天中止) ▶場所:大泉さくら運動公園 ▶費用:300円

③インディアカ大会 ▶日時:10月21日(日)午前9時～午後5時 ▶場所:大泉学園町体育館 ▶費用:1チーム3,000円

●都内23区一斉無料法律相談会 ▶日時:10月13日(土)午前10時～午後1時 ▶場所:練馬区民相談所(区役所東庁舎5階) ▶申込:10月12日(金)午前10時～午後4時に電話で東京弁護士会法律相談課 ☎3597-4665

●錦華学院お楽しみ会 ▶日時:10月14日(日)午前10時～午後3時 ▶場所・問合せ:社会福祉法人錦華学院 ☎3955-0988 ▶内容:お化け屋敷、模

擬店、ゲームコーナーなど

●旭出学園 見学会 ▶日時:①中学部…10月16日(火)②高等部専攻科…17日(水)午前9時～正午、③小学部…18日(木)④高等部…22日(月)午前9時30分～正午 ▶場所:旭出学園 ▶内容:授業参観、入学相談など ▶申込:電話で旭出学園 ☎3922-4134

●石神井特別支援学校 学校公開 ▶日時:10月22日(月)午前9時20分～11時30分 ▶場所:都立石神井特別支援学校 ▶内容:授業見学、懇談会など ▶申込:電話またはファクスで①学校公開②住所③氏名④電話番号⑤ファクス番号(ある方のみ)を、10月15日(月)までに石神井特別支援学校 ☎3929-0012 FAX 3929-1911

●区民企画講座 ①②とも ▶場所:男女共同参画センターエー

①アロマテラピーとハーブで心と体をセルフケア ▶日時:10月16日(火)午前10時～11時30分 ▶内容:精油やハーブの使い方を学ぶ ▶講師:アロマテラピーインストラクター／立山千保 ▶定員:60名(申込順) ▶費用:500円 ▶申込:電話またはファクスで①講座名②住所③氏名④電話番号を、オレンジスイート・立山 ☎FAX 3997-4383 ※保育室(1歳以上の未就学児対象)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢もお知らせください。

②「こんな生き方もステキ! 山川菊栄の生涯」 ▶日時:10月27日(土)午後1時30分～3時30分 ▶内容:映画上映、講義 ▶講師:作家／岡部雅子 ▶定員:50名(申込順) ▶申込:電話またはファクスで①講座名②住所③氏名④電話番号を、I 女性会議・狩野 ☎FAX 3995-5040 ※保育室(1歳以上の未就学児対象)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢もお知らせください。

●慈雲堂内科病院公開講座「家族もできる認知症リハビリテーション」 ▶日時:10月20日(土)午後2時～4時 ▶場所:慈雲堂内科病院(関町南4-14-53) ▶定員:100名(申込順) ▶申込:電話またはファクス、電子メールで①講座名②氏名③電話番号を、10月12日(金)までに慈雲堂内科病院総務課 ☎3928-6511 FAX 3928-6626・電子メールkouza@jiundo.or.jp

●まちづくり歴史と文化講座～平清盛の舞台裏 ▶日時:10月20日(土)午後2時～4時 ▶場所:観蔵院(南田中4-15-24) ▶講師:NHK大河ドラマ「平清盛」チーフプロデューサー／磯智明 ▶定員:70名(申込順) ▶費用:500円 ▶申込:電話またはファクスで①講座名②氏名③電話番号を、南田中のまちを考える会・下河 ☎FAX 5393-7381

●自然を歩く～秋の御岳渓谷・玉堂美術館 ▶日時:10月28日(日)午前10時 JR御嶽駅集合～御岳橋～玉堂美術館～小澤酒造澤乃井園～JR軍畑駅解散(約5km。雨天中止) ▶定員:30名(申込順) ▶費用:1,000円(入館料、保険料など) ▶申込:往復ハガキに①催し名②参加者全員の住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入の上、10月20日(必着)までに〒177-0044上石神井1-32-37上石神井体育館内SSC上石神井 ☎3929-8100(問い合わせは月・水・金曜午前中)

●おるごーるのクリスマス親子コンサート=(公財)練馬区文化振興協会舞台芸術支援事業▶日時:12月25日(火)午前10時30分開演 ▶場所:大泉学園ゆめりあホール ▶出演:藤田句葉(バイオリン)、猿丸由里子(歌)ほか ▶入場料:500円 ▶申込:電話でおるごーるの猿丸 ☎090-2436-5000 ※おるごーるのホームページ(http://orugo-ru.jimbo.com/)からも申し込みます。

●抽選で区民の方10組をご招待 ▶申込:10月31日(火)までに電話でおるごーるのへ

●看護職の復職支援研修 ▶対象:再就職を希望する看護職の有資格者 ▶日時:①11月5日(月)～13日(火)②来年

2月14日(木)～22日(金)午前9時30分～午後4時 ※土・日曜を除く。 ※1日・5日コースもあり。 ▶場所:浩生会スズキ病院 ▶内容:講義、実習、就業相談など ▶申込:電話で①10月27日(土)②2月5日(火)までに浩生会スズキ病院看護部研修担当 ☎3557-2001

●第3回フリーギフトバザー(物品の交換会) ▶日時:10月28日(日)午前11時～午後4時 ▶場所:石神井公園商店街ふれあい広場(石神井町3-17-13) ▶内容:子ども用品などの交換会、絵本ライブなど ▶問合せ:「まずはとりあえず」・加藤 ☎080-5520-9393

花とみどりの展示会

●秋の小品盆栽展 ▶日時:10月5日(金)～7日(日)午前9時～午後5時(7日は午後4時まで) ▶場所・問合せ:花とみどりの相談所 ☎3976-9402

献血にご協力を

▶日時:10月7日(日)午前9時30分～11時30分・午後1時～3時30分 ▶場所:光が丘公園ふれあいの径 ▶問合せ:東京都赤十字血液センター武蔵野出張所 ☎0422-32-1100

地区祭

●光が丘地区祭 ▶日時:10月6日(土)・7日(日)午前10時～午後5時(7日は午後4時まで) ▶場所:光が丘区民センター、光が丘公園ふれあいの径など ▶内容:光が丘地区の児童・生徒・区民による芸術祭、模擬店など ▶問合せ:実行委員会・阿瀬見 ☎080-2387-5001

朝・夕・青空市

●江古田いちば通り商店街 ▶日時:10月1日(日)午前10時～午後7時 ▶問合せ:林 ☎3991-0888

●石神井特別支援学校 ▶日時:11月4日(日)午前10時～午後3時 ▶問合せ:石神井小関商栄会・日比野 ☎090-3470-2513

牧野富太郎生誕150年記念特別展

海を渡って来た植物

—牧野富太郎の植物画コレクション—

- ▶日時:10月6日(土)～12月2日(日) 午前9時30分～午後4時30分
(庭園は午前9時～午後5時) ※火曜休館。
- ▶場所・問合せ:牧野記念庭園記念館(牧野記念庭園内)
☎6904-6403

植物学者の牧野富太郎は、日本各地で採集した植物標本をはじめ、書籍や江戸～明治時代に描かれた植物画など、学術的に貴重な資料を数多く所蔵しました。本展では富太郎が愛蔵した植物画コレクションより、幕末～明治時代に描かれた渡来植物の図を紹介し、個性豊かな植物の描写をお楽しみください。
〈期間中の催し〉
●ギャラリートーク(学芸員による展示解説)
▶日時:10月14日(日)、11月3

日(祝) いずれも午後2時30分から▶申込:当日会場受け付け
●ワークシート～牧野博士をめざして難問にチャレンジ
展示内容に関するクイズに答えてワークシートを完成させます。
※事前の申し込みは不要です。
▶日時:期間中
〈関連講座〉
①②とも▶場所:牧野記念庭園▶申込:往復ハガキに①講座名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を記入の上、10月31日(必着)までに〒178-0063東大泉6-

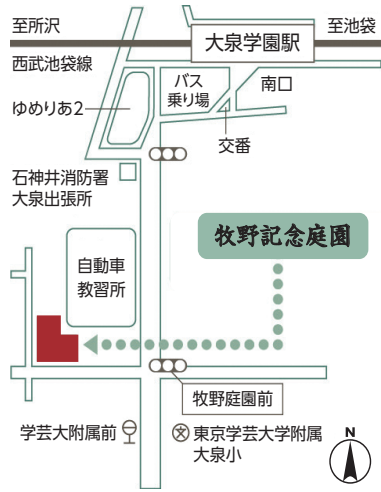


服部雪斎写生「セレス」明治前期

34-4 牧野記念庭園記念館へ
①ワークショップ～秋を探して淡彩画を描こう
▶対象:小学生以上の方▶日時:11月23日(例)午後1時30分～4時▶講師:画家／北村さゆり▶定員:14名(抽選)
②講演会「牧野富太郎の植物画コレクション～関根雲停と服部雪斎を中心に」
▶日時:11月18日(日)午後2時～3時30分▶定員:28名(抽選)

牧野記念庭園
(東大泉6-34-4)

《開園時間》
午前9時～午後5時
《休園日》
火曜(祝休日にあたる場合は、その日以降の最も近い祝休日でない日)、年末年始
《入園料》無料
《交通》
西武池袋線大泉学園駅下車南口徒歩5分
※車での来園はご遠慮ください。



牧野富太郎
生誕150年
記念誌発行

10月6日(土)から300円で販売します。
▶販売場所:牧野記念庭園▶問合せ:花とみどりの相談所☎3976-9402



(公財)練馬区文化振興協会の催し

問合せ

☎3993-3311(練馬文化センター内)
<http://www.neribun.or.jp/>

スマートフォン(高性能携帯電話)からもご覧になれます。



練馬文化センター(小ホール)

来年 2/12 寺井尚子JAZZコンサート



Photo by Fumiaki Fujimoto

世界を舞台に活躍する寺井尚子が登場!
午後7時開演
出演 寺井尚子(バイオリン)、岩浪洋三(司会・企画)ほか
入場料 3,000円(全席指定)
※車いす席は、本人・付添者とも1,500円。

チケット予約・購入方法 電話予約…10月20日(土)午前10時から①
購入…10月21日(日)午前10時から①②③

練馬文化センター(小ホール)

来年 1/22 さん喬・権太楼・正楽



柳家さん喬



柳家権太楼

練馬で粋な笑い初め!
午後6時30分開演
出演 柳家さん喬、柳家権太楼、林家正楽(紙切り芸)、古今亭志ん陽ほか
入場料 3,000円(全席指定)
※車いす席は、本人・付添者とも1,500円。

チケット予約・購入方法 電話予約…10月24日(水)午前10時から①
購入…10月25日(木)午前10時から①②③

大泉学園ゆめりあホール

練馬交響楽団アンサンブル

12/2 ～室内楽のたのしみvol.11～



昨年のステージから

午後2時開演
出演 練馬交響楽団アンサンブル
曲目 L.シュポア／バイオリンとビオラのためのデュエットOp.13よりなど
入場料 700円(全席指定) ※車いす席は、本人・付添者とも350円。

チケット予約・購入方法 電話予約…10月2日(火)午前10時から①
購入…10月3日(水)午前10時から①②③

チケット予約・購入はこちら

- ①練馬文化センター(練馬駅下車北口徒歩1分)
☎3948-9000(チケット予約専用電話。午前10時～午後5時)
- ②大泉学園ゆめりあホール(大泉学園駅下車北口徒歩1分。大泉学園ゆめりあ1(5階))
- ③(公財)練馬区文化振興協会ホームページ <http://www.neribun.or.jp/>
※車いす席・難聴者用イヤホンを利用したい方は、①に申し込んでください。

練馬文化センター(小ホール)

練馬区演奏家協会 親子レクチャー公演

来年 1/27 ファミリーコンサート「みんなでドレミ」

ジブリの曲やクラシック曲を中心に、手拍子やハンドベルで合奏体験できる参加型のコンサートです。

午後2時開演
出演 岩下智子(フルート)ほか
入場料 500円(全席指定) ※3歳未満は無料(座席が必要な場合は有料)。



チケット予約・購入方法 電話予約…10月27日(土)午前10時から①
購入…10月28日(日)午前10時から①②③

大泉学園ゆめりあホール

12/10 来年 2/10 ゆめりあワンコイン・コンサート

偶数月の10日に開催するクラシック音楽を中心とした公演です。

第28回 夢のタイムマシン「歌の翼・ゆめりあ号」に乗って(歌とピアノ)
日時 12月10日(月)午後7時開演
出演 高橋啓三ほか
曲目 オーンレミーオ、オペラ「蝶々夫人」よりなど

第29回 アンサンブル オットヴォーチ(サクソ8重奏)
日時 来年2月10日(日)午後2時開演
出演 原ひとみほか
曲目 オペラ「カルメン」より、「ジブリメドレー」など

入場料 各回とも500円(全席自由) ※車いす席は、本人・付添者とも250円。

チケット予約・購入方法 電話予約…10月5日(金)午前10時から①
購入…10月6日(土)午前10時から①②③

区役所アトリウム

第190回

10/17 アトリウム ミニステージ

午後0時15分～0時45分

出演 森岡ゆりあ(バイオリン)
曲目 ベートーベン／バイオリンソナタ第5番「春」より、バルトーク／ルーマニア民俗舞曲
※事前の申し込みは不要です。
※車での来場はご遠慮ください。



入場無料

優先

練馬文化センター友の会会員への優先予約受け付けを行います。

割引

練馬文化センター友の会会員へ入場券を1割引で販売致します。

友の会に入会すると、(公財)練馬区文化振興協会が開催する主催・共催事業で各種特典が利用できます。詳しくは、お問い合わせください。

ぴあ

全国のチケットぴあ窓口、ぴあ Web サイトなどでも予約・購入ができます。

小学生

未就学のお子様の入場はできません。